D.C. JARVIS

Mierea și alte produse naturale





APIMONDIA

DIN TAINELE NATURII

de la colega mea
Silvia Tauen
Hărodani 20.01.99

D. C. JARVIS

MIEREA ȘI ALTE PRODUSE NATURALE

Experiența și studiul de o viață întreagă ale unui medic

(ediția a doua)

APIMONDIA
1989

Traducerea în limba română
Gheorghe NĂSTASE

Redactor responsabil
Sorin BODOLEA

Editura APIMONDIA mulţumeşte dr. I. Orha, biolog Mihaela Şerban, dr. G. Călcăianu, dr. N. Mihăilescu, dr. vet. M. Dobrovici şi tuturor celor care au contribuit la realizarea versiunii în limba română.

FOLK MEDICINE
A Doctor's Guide to Good Health
By D. C. JARVIS M. D.

L-am cunoscut pe medicul Jarvis...

Această lucrare, originală şi plină de curiozităţi sub raportul conţinutului, a avut un succes de librărie însemnat. Cartea a fost publicată prima dată în S.U.A. în anul 1958, pentru ca în anul 1960 să se retipărească 4 ediţii, tot în limba engleză şi aceasta în decurs de numai 7 luni. Ulterior s-au publicat traduceri în foarte multe ţări de pe toate continentele, ceea ce subliniază interesul pe care l-a stîrnit această lucrare în rîndul cititorilor. După cum arată însuşi autorul, scopul publicării acestei cărţi, dedicată fiicei sale, era de a transmite generaţiilor viitoare «principiile şi remediile acestei medicini populare», aşa cum le-a verificat şi aplicat în îndelungata sa practică de medic. Succesul de librărie reprezintă un test valoric pentru orice publicaţie, dar nu acest fapt ne-a determinat să propunem traducerea în limba română şi publicarea acestui volum în Editura APIMONDIEI.

Am fost impresionat în mod deosebit şi oarecum surprins de viaţa autorului. El a renunţat la practicarea specialităţii medicale pentru care s-a pregătit (oculistică şi O.R.L.) dedicîndu-se unei munci de adevărat «apostolat». Imbolduri de ordin nativ şi afectiv îl determină să revină pe meleagurile natale, ale sale şi ale strămoşilor săi, ce s-au stabilit aici în urmă cu cinci generaţii. Această nobilă hotărîre a fost luată pentru a studia remediile terapeutice specifice medicinii tradiţionale şi pentru a veni în sprijinul semenilor săi, contribuind astfel la creşterea vitalităţii şi păstrarea sănătăţii acelora în mijlocul cărora s-a născut şi a trăit.

Am avut fericitul prilej, în anul 1964, să cunosc personal pe autorul acestei lucrări, care în ciuda vîrstei octogenare radia o deosebită vigoare, sănătate şi încredere. Am fost invitat şi condus la locul de muncă al doctorului Jarvis de către preşedintele Asociaţiei apicultorilor din Vermont. Am vizitat dispensarul în care îşi desfăşura activitatea şi am discutat cu pacienţii îngrijiţi de acest medic. Mi s-a oferit ocazia să ascult cuvinte de laudă şi recunoştinţă din partea multor personalităţi şi oameni de rînd care au fost sub tratamentul său. Relatări cu adevărat impresionante ; modestia şi simplitatea naturală în care îşi îndeplinea

misiunea acest om cu personalitate deosebită, au constituit însă pentru mine elemente de mare semnificaţie.

Lectura cărţii, în ansamblul ei, mi-a produs mare plăcere şi am încercat o satisfacţie deosebită, în special parcurgînd capitolul în care este înfăţişată valoarea nutrititvă şi terapeutică a produselor apicole. Sînt arătate în mod temeinic, punctat şi pe înţelesul tuturor, avantajele pe care le prezintă produsele albinelor în alimentaţie, pentru păstrarea echilibrului biologic şi a stării de sănătate a oamenilor.

În lumina faptelor arătate mai sus şi în calitate de preşedinte al APIMONDIEI, am considerat util să ofer cititorilor din ţara noastră această originală carte.

prof. dr. ing. V. HARNAJ

Întoarcerea la natură...

La toate edițiile în limba engleză titlul lucrării a fost „Medicina populară", denumire propusă probabil de autor sau de editori. Este de presupus că în accepțiunea locală, prin medicina populară se înțelege cu totul altceva decît se înțelege în țara noastră sau în alte țări europene. Istoria poporului american este diferită de a altor popoare și toate obiceiurile și îndeletnicirile tradiționale au o evoluție istoricește mai scurtă și o sferă mai circumscrisă. Ediția în limba franceză a apărut cu titlul „Vechi leacuri tămăduitoare". Este adevărat că mijloacele de tratament studiate (mierea și fagurii de albine, oțetul de mere precum și algele marine sînt preluate din popor, care le folosește în mod tradițional. Dar autorul lucrării este un intelectual cu studii de specialitate, care se dedică unei misiuni deosebite, pe cît de nobilă, pe atît de dificilă. Renunțînd la beneficiile care puteau decurge din practicarea unei specialități medicale recunoscute, el se întoarce pe meleagurile natale cu scopul de a veni direct în sprijinul semenilor săi și în același timp pentru a studia suportul științific al unora dintre remediile populare.

Acestea au fost obiectivele principale și în acest sens autorul își subordonează toate cunoștințele și toată puterea de muncă. El face distincție între medicina populară și „colecțiile de povești despre leacurile băbești". În munca sa pornește de la premise foarte temeinice, abordînd cu optica de cercetător fenomenele din mediul ambiant și comportamentul tuturor viețuitoarelor. În ansamblul armonios al mediului natural animalele își caută în mod instinctiv remediile în caz de îmbolnăvire sau de pericol iminent. Prin această viziune, autorul situează medicina populară într-o lumină nouă, străduindu-se să fundamenteze științific anumite remedii tradiționale multiseculare și aceasta prin corelarea fenomenelor de interdependență din mediul natural, fără extrapolări exagerate. Studiul este realizat într-o concepție integralistă, punîndu-se accentul pe factorii naturali care conturează particularitățile etnice și tipologice ale oamenilor, precum și robustețea și rezistența lor.

Demn de subliniat este faptul că autorul și-a concentrat preocupările asupra cîtorva dintre tratamentele tradiționale și nu și-a risipit eforturile în evantaiul, probabil destul de larg, al remediilor populare din această regiune sau al celor din alte zone. În principal se desprind două direcții de studiu și respectiv două dintre remediile utilizate în această regiune : 1) mierea și fagurii cu miere, produse de albine și 2) oțetul de mere.

Autorul consacră un însemnat capitol produselor apicole (mierea şi fagurii cu miere de albine), arătînd în mod argumentat avantajele pe care le reprezintă produsele stupului în alimentaţie, pentru păstrarea echilibrului biologic şi a stării de sănătate a oamenilor. Frapează în mod deosebit sobrietatea studiilor, deoarece autorul nu se hazardează la aspectele miraculoase, evitînd extrapolările la bolile organice din domeniul patologiei severe. Observaţiile şi studiile autorului au fost concentrate temeinic asupra efectelor pe care produsele apicole le pot avea în prevenirea bolilor şi creşterea rezistenţei organismului uman. Astfel este tratată valoarea mierii de albine în alimentaţia sugarilor cu regim mixt sau artificial (este cunoscut că în aceste situaţii zahărul rafinat este contraindicat, iar zaharina nu este pe deplin satisfăcătoare din punct de vedere biologic).

Foarte sugestiv şi convingător sînt arătate efectele consumului mierii de albine pentru combaterea tulburărilor urinare şi asupra controlului vezical la copii, precum şi pentru asigurarea somnului fiziologic. De asemenea, se dau formule terapeutice cu preparate pe baza mierii de albine pentru tratamentul tusei, pentru combaterea spasmelor musculare (blefarospasm — la nivelul pleoapelor şi orospasm — la nivelul gurii) precum şi a spasmelor musculare cu altă localizare, cunoscute în popor sub denumirea de cîrcei.

Dar cele mai edificatoare rezultate decurg din studiul asupra performanţelor sportive la loturile care au introdus în alimentaţia lor mierea de albine. Rezistenţa şi randamentul sportiv au înregistrat creşteri însemnate, iar refacerea forţelor după competiţii obositoare se produce într-un interval de timp mult mai scurt. Autorul a constatat efecte terapeutice însemnate ale fagurilor cu miere care conţin şi alte produse apicole (ceară, propolis etc). pe lîngă mierea de albine. El a obţinut rezultate foarte bune în tratamentul bolilor care interesează căile respiratorii superioare precum şi în cazul sinuzitelor, punînd un accent deosebit pe efectele locale şi acţiunea prelungită ale fagurilor.

Pentru a studia şi a explica efectele favorabile ale oţetului de cidru, autorul a luat ca etalon de apreciere „echilibrul acidobazic", respectiv devierile mediului intern al organismului către aciditate sau către alcalinitate. Acest echilibru dintre aciditate şi alcalinitate are mare importanţă pentru funcţionarea tuturor celulelor organismului, a biocatalizatorilor din seria vitaminelor, a enzimelor sau a hormonilor. Pentru desfăşurarea proceselor biologice, umorile organismului (lichidul din interiorul celulelor şi din jurul lor) trebuie să aibă un echilibru acido-bazic aproape fix cu valoarea pH = 7,4. Devierile într-un sens sau altul, dacă depăşesc limitele unui pH sub 6,8 sau peste 7,8, produc starea de comă şi chiar moartea.

Substanţele minerale au rolul primordial în menţinerea acestui echilibru, realizînd metabolismul hidroelectrolitic (al apei care reprezintă 2/3 din greutatea corpului şi al sărurilor minerale în stare ionică). Toate celelalte schimburi metabolice, respectiv cele ale zaharurilor, ale grăsimilor şi ale proteinelor, au loc în strînsă relaţie cu metabolismul hidroelectrolitic şi acestea sînt profund influenţate de devierile pH-ului spre alcalinitate sau spre aciditate.

În lumina acestor date, binecunoscute în medicina modernă, folosirea oțetului de mere, își găsește explicația efectelor terapeutice și de păstrare a sănătății prin conținutul bogat în potasiu al acestui produs. Substanțele minerale reechilibrează mediul intern și asigură buna desfășurare a proceselor biologice. Ca urmare a constatărilor sale, autorul face recomandări de regim alimentar, inclusiv privind folosirea produselor oceanului planetar care au intrat de puțin timp în preocupările oamenilor de știință.

Din toată expunerea, se desprinde îndemnul argumentat către consumul de produse naturale, care, după opinia autorului, trebuie să precumpănească în alimentația oamenilor în raport cu produsele rafinate, extractele și concentratele, care folosite în exces pot perturba ansamblul prefacerilor și schimburilor metabolice.

Recomand cu multă căldură această lucrare publicului cititor : cartea conține numeroase învățăminte, ușor de aplicat și care pot contribui la menținerea stării de sănătate.

Dr. G. Călcăianu

medic primar, cercetător științific principal

Prefaţa autorului

Fac parte din a cincea generaţie de cînd strămoşii mei, după mamă, s-au stabilit în Vermont. După ce am studiat medicina şi am profesat o vreme ca medic internist la Burlington, m-am instalat la Barre, pentru a practica specialitatea pe care mi-o alesesem şi anume bolile de ochi, nas, gît şi urechi. Aici am aflat însă o altă faţă a medicinii — cea populară — pe care a trebuit să o învăţ şi să o înţeleg, pentru a cîştiga încrederea şi respectul acestor oameni care trăiau la ţară, în ferme risipite şi îndepărtate, la care ajungeai numai pe drumeleaguri lăturalnice. Această medicină era departe de obiectul învăţăturii mele, dar se împletea strîns cu viaţa localnicilor şi de aceea m-am străduit să-i pătrund înţelesul şi să-i descopăr izvoarele.

M-am văzut astfel obligat să revizuiesc considerabil metodele clasice medicale. De exemplu, pe atunci nu puteam concepe că durerile în gît pot fi vindecate într-o singură zi prin mestecarea răşinii proaspete de brad. Am înţeles că era bine să învăţ principiile acestei medicini populare şi să folosesc leacurile sale practicate de veacuri, mai ales că rezultatele anterioare le recomandau ca tot atît de eficace, sau chiar mai eficace decît cele pe care mă învăţase să le aplic medicina clasică.

În cadrul reuniunilor organizate de diverse societăţi medicale regionale şi naţionale am discutat cu colegii mei o serie de tratamente specifice medicinii locale. Ei m-au îndemnat să continui a mă ocupa de aceasta mai pe larg şi astfel am iniţiat un studiu prin corespondenţă, avînd la bază constatările mele progresive. Am purtat această corespondenţă timp de 20 de ani, cu 50 de colegi din 32 de state ale S.U.A., cunoscuţi pe plan naţional, majoritatea profesori la facultăţi de medicină. Şi aşa s-a născut ideea acestei cărţi.

Iniţial, scopul ei era de a transmite fiicei mele şi urmaşilor săi principiile şi remediile acestei medicini populare aşa cum le-am verificat de-a lungul practicii mele. Mai tîrziu m-am hotărît însă să-i dau o extindere mai mare. Sper că ea va înlesni cunoaşterea şi înţelegerea principiilor medicinii populare, a aplicării lor de-a lungul vremurilor şi

că va fi de folos tuturor celor interesaţi în sporirea vitalităţii, începînd de la copilărie pînă la adînci bătrîneţi.

De altfel, credinţa mea este că în viitor medicul va fi în primul rînd un educator. Principala lui misiune va fi aceea de a învăţa pe oameni cum să-şi păstreze sănătatea. Munca lui nu va fi cu nimic mai uşoară decît acum. Din contră, s-ar putea chiar să fie mai complexă, deoarece este mult mai greu să păstrezi sănătatea omului decît să-l îngrijeşti pentru a-l vindeca de o boală.

Pentru toţi acei care refuză să considere slăbirea şi pierderea forţelor drept consecinţe inevitabile ale bătrîneţii şi care cred că este posibil să rămînă activi, sănătoşi şi energici pînă la sfîrşitul vieţii, pentru toţi aceştia, medicina populară este o sursă de învăţăminte.

Barre, Vermont

D. C. JARVIS

Generalităţi

Medicina populară îşi are rădăcinile în timpuri foarte îndepărtate. Natura însăşi a fost prima farmacie. Omul primitiv şi animalele au folosit din plin plante şi ierburi existente în natură ; evitau astfel bolile şi îşi păstrau sănătatea şi rezistenţa. Omul ca şi animalele, se afla în continuă mişcare, dar farmacia naturii avea sucursale pretutindeni. În orice parte a lumii te-ai fi găsit bolnav, aflai pe cîmp materia primă — plantele — pentru prepararea leacurilor cu care să te vindeci : ceaiurile şi unguentele necesare.

Medicina populară s-a dezvoltat în Vermont (în traducere exactă, numele statului ar însemna „munţii verzi") din timpurile cele mai vechi. Ea adaptează la condiţiile de viaţă ale Vermontului legi de mult cunoscute ale biochimiei şi fiziologiei pentru păstrarea sănătăţii şi rezistenţei organismului. Deoarece aceste legi nu cunosc limite geografice, ele pot fi valabile tot aşa de bine şi în alte regiuni.

Din timpuri străvechi, idealul urmărit de medicina populară a fost păstrarea rezistenţei organismului, astfel încît acesta să nu poată fi atacat de boală. Este drept că unii socotesc că „medicina populară" este un termen vag, desemnînd o colecţie de poveşti despre leacuri băbeşti. Era inevitabil ca de-a lungul vremii să se strecoare şi unele mituri. De exemplu, cînd eram copil, am văzut deseori mame punînd la gîtul copiilor cîte un fir de Lacrima lui Iov — un soi de iarbă cu nişte bobiţe rotunde, strălucitoare, asemuite probabil în închipuirea oamenilor cu lacrimile vărsate de personajul atît de cumplit încercat din Vechiul Testament — pentru a-i ajuta să le iasă dinţii. Şi fireşte că fiecare dintre noi a auzit de presupusele puteri miraculoase ale asafoetidei — o substanţă răşinoasă cu miros de usturoi — care, purtată într-un săculeţ în jurul gîtului în lunile reci de iarnă, te apără de boală ! Astăzi, cînd ne ocupăm de medicina populară, mitul medicamentului magic trebuie separat de adevăratul medicament.

Strămoşii noştri, pionieri în acest domeniu, au descoperit elementele medicinii populare urmărind plantele căutate de animalele care sufereau de tulburări de nutriţie ori aveau febră sau răni. Observînd cum animalele se vindecă cu ele, au învăţat şi ei să-şi păstreze sănătatea, aplicînd mijloacele proprii ale naturii.

Eu unul, am fost uimit de instinctul animalelor de a folosi resursele naturale pentru a se vindeca. Animalele sălbatice caută, în primul rînd, singurătatea şi odihna absolută şi se bizuie pe leacurile simple ale naturii — medicamentele din plante şi aerul curat. Iată cîteva exemple

tipice : ursul scormonește pămîntul căutînd rădăcini de ferigă cînd are viermi intestinali ; pe vreme ploiasă, curca sălbatică își silește puii să mănînce frunzele unei mirodenii ; un animal mușcat de un șarpe veninos caută și mestecă frunze de șerpar.

Animalul cu febră caută în grabă un loc aerisit, umbrit, lîngă apă și stă acolo liniștit fără a se hrăni, bînd din cînd în cînd cîte puțină apă, pînă ce își revine. Dimpotrivă, un animal chinuit de reumatism caută locuri însorite, calde și stă acolo pînă îi trece durerea.

Locuitorii din Vermont aplică principiile naturale de păstrare a sănătății și de prevenire a bolilor, principii stabilite pe baza observațiilor asupra animalelor ; ei se conformează acestora fără a încerca să le modifice după vreun capriciu al lor. Așa se face că deprinderile dobîndite în copilărie sînt păstrate toată viața.

Organismul omului are nevoie de ajutor pentru a face față complicațiilor, stressurilor și eforturilor pe care i le impune civilizația modernă. În copilărie sîntem, cît de cît, apărați de către instincte. Dar părăsind lumea copilăriei, sîntem cu toții dispuși să socotim aceste instincte ca demodate. Din fericire, niciodată nu este prea tîrziu să le reînvățăm, observînd modul în care animalele și copiii urmează legile naturii. Urmărind cu atenție albinele, păsările de curte, animalele domestice, se învață din modul lor de viață, se desprind aspectele fiziologiei și biochimiei medicale dincolo de cărțile de medicină. Verificată prin rezultatele constatate la animale, această medicină populară, cre s-a transmis din generație în generație prin viu grai, dă posibilitate unui mare număr de oameni să-și continue activitatea zilnică și să treacă cu bine vîrsta de 70 de ani, păstrîndu-și vigoarea fizică și luciditatea mintală, cu funcțiile digestiei, vederii și auzului bune, evitînd astfel stările neplăcute legate de obicei de bătrînețe.

Cartea de față își propune să discute medicina populară într-o astfel de lumină încît să ofere oricărui cititor posibilitatea de a înțelege mai bine problemele organismului viu. Sperăm să venim în ajutorul omului, socotind că greutățile pe care le are de întîmpinat în viață pot fi ușurate și că se poate ajunge la ultimii ani ai vîrstei cu mecanismul funcțional încă eficace.

CAPITOLUL II

Mediul înconjurător şi longevitatea

Medicina populară s-a dezvoltat din îmbinarea mijloacelor curative şi preventive ale naturii cu bunul simţ şi cu situaţia neplăcută că Vermontul este, din punct de vedere climatic, una dintre regiunile cele mai instabile din lume.

La latitudinea noastră, vînturile predominante sînt cele dinspre vest. Din cele 26 furtuni care traversează Statele Unite în direcţia Oceanului Atlantic, 23 trec prin Vermont. În consecinţă, la noi vremea se schimbă foarte des de-a lungul anului, iar localnicii se află în faţa necesităţii biologice imperioase de a-şi adapta continuu organismul la rapidele treceri de la căldură la frig, de la o presiune atmosferică ridicată la una scăzută, la schimbările de umiditate atmosferică şi de ionizare a aerului din fiecare anotimp. Fiecare adaptare la climă înseamnează de fapt o schimbare în circulaţia sîngelui. A doua zi, ea poate fi nevoită să acţioneze ca termoizolator, să păstreze căldura corpului. Aceste schimbări supun inima şi vasele sanguine la mari eforturi.

Medicina populară oferă mijloace care ajută inima, vasele sanguine şi circulaţia sanguină, astfel încît atacurile de cord pot fi evitate ; aplicînd aceste mijloace, inima nu se uzează aşa de repede şi deci viaţa ei poate fi prelungită.

Inima este motorul maşinii umane. Muşchii corpului, şi printre aceştia şi muşchiul care constituie inima, au nevoie de zahăr. Urmărind efectul mediului înconjurător, al hranei şi al variaţiilor de hrană asupra animalelor şi oamenilor, se poate constata că inimii nu-i este indiferent dacă primeşte zahăr natural, sub forma în care se găseşte în miere sau zahăr rafinat. Mierea este pentru inimă un aliment de valoare, constituind o sursă puternică de energie.

Cînd lucrează normal, inima este capabilă să pompeze în aortă şi artera pulmonară, la fiecare sistolă ventriculară, 70—90 ml sînge. În total, în sînge există cam o linguriţă de zahăr. Această cantitate este foarte importantă : dacă s-ar reduce la jumătate, ţi-ai pierde cunoştinţa ; dacă ar spori pentru oricît de puţin timp, şi-ar face apariţia diabetul. Este deci limpede că trebuie să fim foarte atenţi la ceea ce oferim organismului nostru ca hrană, pentru a asigura constanţa acestei cantităţi de zahăr în sînge.

Orgnismul nostru este alcătuit în aşa fel încît avem nevoie de zahăr nu numai pentru uzul imediat al inimii, ci şi pentru ca o anumită cantitate, mică, să traverseze pereţii intestinali. În miere există 2 zaharuri ; unul numit *dextroză*, iar altul *levuloză*. Dextroza reprezintă

40% din miere, iar levuloza 34%. Dextroza trece cu repeziciune în sînge. Levuloza, absorbită mai încet, este cea care menţine concentraţia de zahăr în sînge la un nivel constant. Datorită ei, mierea nu ridică nivelul zahărului din sînge peste cel care poate fi folosit de către organism.

În Statele Unite ale Americii, Vermontul este al doilea dintre state ca procent al populaţiei în vîrstă de peste 65 ani. Recent, 40.000 de persoane depăşiseră această vîrstă, pe care o ating în fiecare an aproximativ alte 2500 persoane.

Oamenii în vîrstă de peste 70 de ani muncesc ziua întreagă în ferme considerînd acest lucru ceva firesc ; se întîlnesc frecvent şi persoane în vîrstă de 80 de ani, care iau parte la astfel de munci. Aceşti oameni din Vermont îşi păstrează vitalitatea aplicînd legi biochimice şi fiziologice pe care le sesizează în natură.

În general, se consideră că durata minimă de viaţă a unui animal este de 5 ori mai mare decît perioada necesară pentru a ajunge la maturitate. Puiul de găină, care atinge maturitatea la 6 luni, trăieşte cu uşurinţă pînă la 2 ani şi jumătate. Cîinele, care devine matur la un an, atinge cu uşurinţă vîrsta de 5 ani. Viţelul, matur la 2 ani şi productiv la 2 ani şi jumătate, trăieşte 12 ani, iar calul, care devine matur după 4 ani, trăieşte 20. Multe alte animale trăiesc şi mai mult.

Revenind la om, ce constatăm ? Observăm că primii 20 de ani din viaţă sînt destinaţi dezvoltării inimii şi vaselor sanguine, funcţiei digestive şi eliminatorii, capacităţii fizice şi mintale, instinctului de perpetuare a speciei şi de autoapărare.

Conducîndu-ne după „legea animalelor“, regula indicînd 5×20 ani, viaţa omului ar urma să fie de 100 de ani.

Ori, ce se întîmplă după atingerea vîrstei de 20 de ani ?

Deseori constatăm că în timp ce vigoarea mintală continuă să crească, starea fizică începe să se şubrezească. Linia ascendentă reprezentînd vigoarea mintală şi esenţa vieţii, şi cea descendentă reprezentînd degradarea constituţiei fizice a omului, se încrucişează la 50 de ani. Pe la 60 de ani, constată deseori el însuşi că se află într-o stare de semiinvaliditate, incapabil de a-şi desfăşura munca în condiţiile cele mai bune.

Vermontezii învaţă să-şi menţină puterea de muncă. În loc ca linia ascendentă şi cea descendentă amintite să se încrucişeze la vîrsta de 50 de ani, ele ajung să se întretaie abia după vîrsta de 80 de ani. Astfel, omul poate continua să dea randament maxim în perioada dintre 60 şi 80 de ani. El îşi păstrează intacte atît forţa intelectuală cît şi robusteţea fizică, ceea ce-i permite să desfăşoare în continuare activitatea profesională, sau — în cazul că iese la pensie —să se bucure de aceasta. Medicina populară urmăreşte să asigure omului o viaţă de 5 ori mai lungă decît perioada necesară pentru maturizarea sa, aşa cum se întîmplă cu animalele.

Posibilitatea de a prelungi durata vieţii peste şaptezeci de ani este pe deplin dovedită de studiile făcute asupra populaţiei rurale. Cu cît am studiat-o mai mult, cu atît m-am convins că între durata vieţii şi hrana zilnică există o strînsă legătură. Cunoştinţele vermontezilor des-

pre hrană nu au fost culese din cărţi, ci prin observarea îndeaproape a animalelor din jur, care ne învaţă că alimentaţia trebuie să fie bogată în hidraţi de carbon — care se găsesc în fructe, frunze, şi rădăcini comestibile — şi săracă în proteine — conţinute în carnea de vită, de pasăre şi ouă.

Aceşti oameni compară corpul cu solul. Gospodărirea inteligentă a solului presupune înţelegerea şi aplicarea legilor naturii şí o atenţie deosebită pentru a-l întreţine în bune condiţiuni şi a-l reface.

Bunul simţ, bazat pe principiile înţelepte ale naturii, îi fac să asemuiască organismul cu o casă şi comparaţia este splendidă. Pentru a o putea locui mulă vreme, aceasta trebuie să fie bine întreţinută. Eficienţa şi durata organismului nostru depind deci de selecţía judicioasă a alimentelor şi a lichidelor consumate ca şi a aerului pe care îl respirăm.

Cînd pornim să construim o clădire pentru locuit, comandăm oare pur şi simplu orice fel de lemn ? Fireşte că nu. Începem prin a ne da seama că pentru diferitele părţi ale clădirii este nevoie de un anumit lemn care să corespundă diferitelor eforturi la care sînt supuse. Pentru pardoseală comandăm brad, pentru tîmplărie comandăm lemn de castan, iar pentru şindrilă avem nevoie de cedru.

Pentru a construi şí reface organismul nostru, pentru a-i menţine forţa şi pentru a ne prelungi viaţa, trebuie să ţinem seama de elementele minerale care predomină în corp. Aceste elemente, permanent prezente în organism, îi asigură acestuia o funcţionare liniştită, uniformă şi continuă, ceea ce „face viaţa demnă de a fi trăită". Numărul elementelor minerale incluse în funcţionarea organismului uman este unul din miracolele vieţii. În afară de argint şi aur, participă aproape toate elementele cunoscute.

Pentru aprovizionarea organismului cu elementele minerale trebuitoare, medicina populară recomandă o metodă extrem de simplă : 2 linguriţe de miere şi 2 de oţet de mere* într-un pahar cu apă, o dată sau de cîteva ori pe zi, în funcţie de durata efortului fizic şi intelectual. Acest amestec are un gust plăcut, aromat, asemănător cidrului de mere. Oţetul aduce conţinutul de minerale din măr, iar mierea aduce mineralele din nectarul florilor.

---

* Oţet din cidru de mere : de fapt, în tot restul textului, acest preparat va fi citat ca oţet de mere

CAPITOLUL III

Urmărind instinctele animalelor

Omul tinde a fi în permanentă răzvătire față de natură, tinde a se depărta de lumea animală. Dar aceasta are legile ei, aplicabile și omului. Putem studia aceste legi, animalele domestice constituind un bun exemplu. În felul lor, vitele, caii, porcii și alte animale domestice duc o viață tot atît de naturală ca și cele sălbatice care colindă pădurile necălcate de om ; dacă ne dăm osteneala să le studiem, putem trage multe învățăminte. Copiii de la țară știu acest lucru. Cei de la oraș, care nu vin zilnic în contact cu animalele domestice, cresc adesea fără a cunoaște de fel legile animalelor.

Să ne oprim de exemplu la refuzul unui animal de a mînca, atunci cînd este bolnav. Neatingîndu-se de hrană, el înlesnește apariția unei noi stări biochimice în corpul său, care îl ajută, grăbindu-i însănătoșirea. Cînd sîntem bolnavi, temîndu-ne de interpretarea greșită a eventualului refuz, mîncăm deseori hrana ce ni se pune dinainte. Acționăm astfel contrar animalelor. Dar dacă dorim să imităm schimbarea biochimică binefăcătoare din organismul animalului, ar trebui să ne limităm la o băutură acidă, de exemplu mustul de struguri, care conține acid tartric ; sau de afine, care conține acid citric, malic, chinic și acizi benzoici ; sau în fine, sucul de mere, care conține acid malic.

Oamenii au credința că dacă omit o masă li se va întîmpla ceva groaznic. Ei uită că în organismul lor sînt depozitate rezerve pentru cazuri de nevoie și că acesta ar putea să se întrețină fără hrană din afară, pe toată durata unei boli obișnuite. Ei nu-și dau seama că de-a lungul primilor 20 de ani poate fi nevoie de hrană mai multă, pentru că organismul este în dezvoltare. Dar la vîrsta de 25 ani, scheletul, aparatul muscular, sistemul circulator precum și sistemul digestiv și respirator sînt pe deplin dezvoltate. De aici înainte este necesară o hrană selecționată în vererea întreținerii diferitelor sisteme.

Pe la 50 de ani este nevoie să se refacă oarecum organismul : nu mai mîncăm după poftă, ci alegem acele alimente pe care prin instinct le socotim a reprezenta compoziția elementară a corpului uman. Așadar dacă ne gîndim bine, putem reface organismul așa cum am reface o casă.

Să examinăm de asemenea problema dormitului cu ferestrele deschise, fie vară, fie iarnă. În trecut, am învățat că dormitul cu fereastra deschisă tot anul ajută la păstrarea sănătății.

Cu ani în urmă, după ce participasem la un curs ținut la Institutul de tuberculoză Trudeau, entuziasmat, am început a-mi sfătui pacienții să

doarmă noaptea cu fereastra deschisă, gîndind că în acest fel contribui la păstrarea sănătăţii lor. Ulterior, am avut ocazia să examinez 500 de lucrători de la o carieră de granit ; erau de 14 naţionalităţi diferite şi mulţi dintre ei emigraseră în America, aducînd obiceiurile din partea lor. Pentru fiecare trebuia completat un chestionar pe 4 pagini ; una din întrebări era următoarea : „dormiţi noaptea cu fereastra deschisă ?" şi apoi „suferiţi des de răceală la cap ?"

După ce am examinat 100 dintre ei, am observat că cei care dormeau noaptea cu fereastra deschisă sufereau adesea de răceală la cap, iar cei care dormeau cu fereastra închisă, nu. Am ajuns la concluzia că între dormitul cu fereastra deschisă şi răceala la cap există o legătură.

Cam în aceeaşi perioadă am avut în supraveghere medicală şi elevii unei şcoli particulare, care se pregăteau în vederea intrării la universitate. Directorul şcolii m-a rugat să studiez cauzele răcelii de care sufereau copiii şi care-i făcea să piardă o bună parte din orele de studiu. Printre alte măsuri, s-a pornit şi o campanie pertru deschiderea ferestrelor noaptea, socotindu-se că în acest fel se prevenea răceala la cap. S-a constatat că ferestrele rămîneau deschise noaptea în toate camerele, afară de una — o cameră ocupată de 2 băieţi de la ţară. Cum ei refuzau să doarmă cu fereastra deschisă, i-am întrebat care era motivul. „D-le doctor, mi-au răspuns ei, încercăm să imităm somnul găinii : ea doarme cu ciocul vîrît în pene. Şi noi credem că ea ştie ce face. Am dori să ştim de la dumneavoastră din ce cauză doarme aşa".

Aveam destulă experienţă şi cunoşteam tendinţa tineretului de a glumi pe seama generaţiei mai în vîrstă. Însă de data aceasta fusesem luat prin surprindere. „Ei bine, am spus, am să mă gîndesc şi de îndată ce voi găsi răspunsul, am să vi-l comunic". Am început de atunci să urmăresc comportamentul animalelor cînd dorm.

Singurul răspuns la întrebarea copiilor, care pare valabil, este că găina îşi vîră ciocul în pene pentru ca în timpul somnului să respire aer cald. Aerul este aspirat la suprafaţa penelor şi încălzit în timpul expiraţiei. El nu se răceşte înainte ca găina să inspire, astfel încît ea respiră un aer cald cu temperatură uniformă.

Fermierii spun că şi vulpea îşi condiţionează la fel aerul pe care-l respiră în timpul somnului. Întinsă pe pămînt, ea îşi acoperă botul cu coada stufoasă, astfel încît aerul pe care-l inspiră este curat, dar cald. Am observat caii la cîmp, pe vreme rece. Îşi apropie capetele, unul lîngă altul. După ce expiră, aerul care circulă în jurul capetelor lor nu se răceşte prea mult înainte ca ei să inspire din nou. În zilele reci şi cu vînt, calul stă cu spatele spre vînt.

Fireşte, există oameni care se simt foarte bine dormind cu ferestrele deschise tot timpul, chiar în anotimpul cel mai răcoros. Ei sînt la fel ca brazii de pe munte, care îndură intemperiile şi continuă totuşi să se dezvolte. Ei sînt excepţia de la regulă. În ultimă analiză sîntem însă cu toţii supuşi legilor care guvernează viaţa.

Revenind la subiect, să studiem animalele şi să observăm ce fac ele. În primul rînd, ele colindă cîmpiile în căutarea hranei, ceea ce înseamnă că merg foarte mult. Animalul tînăr este extrem de activ. Căţeii şi pisoii sînt mereu în mişcare : aleargă, se caţără, se încaeră, sînt

în continuă căutare. Odată cu trecerea anilor, activitatea organismului este îndreptată spre căutarea hranei şi spre apărarea sa şi a descendenţilor împotriva duşmanilor. Dacă am lua exemplul animlelor, ar trebui deci să mergem mai mult pe jos. O ocupaţie ideală ar fi grădinăritul, pentru că aceasta solicită organismul omului întocmai cum străbaterea cîmpiilor în căutarea hranei solicită organismul animalului.

Din observarea animalelor aflăm că originea clipelor de repaus a fost odihnirea organismului pentru ca acesta să poată fi pregătit pentru căutarea hranei sau pentru lupta de apărare. Aflăm de asemenea că blana animalului se îndeşeşte odată cu apropierea vremii reci, iar cînd se apropie lunile calde, se răreşte. Şi noi la fel, ne schimbăm îmbrăcămintea odată cu schimbarea anotimpurilor.

Odată cu aceste schimbări şi organismul necesită adaptări ; instinctul, care nu dă greş, obligă animalele să-şi schimbe hrana.

Trăind în libertate, toată hrana pe care o întîlnesc este brută. Ele nu sînt pretenţioase şi o acceptă ca atare. De exemplu, toate păsările ştiu din instinct că pentru formarea cojii oului au nevoie de var : le putem vedea deseori în perioadele de împerechere în locuri unde se găsesc crustacei sau moluşte. Ele urmează deci îndreptarul naturii pentru a obţine calciul de care au nevoie.

CAPITOLUL IV

Sporirea fertilităţii pe cale naturală

Uneori este greu să pricepem că noi am fost cîndva nişte particule microscopice. Oliver Wendell Holmes obişnuia să spună că viaţa individului începe cu 100 de ani înainte ca el să se nască. Existenţa noastră din punct de vedere fiziologic nu începe cu naşterea, ci ea datează cu 9 luni înainte de venirea pe lume. Particula care este începutul nostru ajunge la viaţă prin hrănire. Ea are nevoie de adăpost, căldură constantă, de eliminarea substanţelor de prisos și de o mamă sănătoasă care să consume alimente sănătoase pentru a-i asigura fătului un început bun.

Un bun grădinar învaţă curînd că solul are nevoie să fie îmbogăţit cu azot, fosfor şi potasiu. Azotul ajută la dezvoltarea frunzelor ; fosforul la formarea florilor ; iar potasiul întăreşte rădăcinile și tulpina. Lipsa oricăruia dintre aceste elemente face ca planta să sufere.

Tot aşa se întîmplă şi în cazul cînd din alimentaţia zilnică a viitoarei mame lipsesc unul sau mai multe dintre mineralele de care are nevoie în perioada de sarcină ; formarea organismului fătului va suferi.

Orice mamă doreşte să dea naştere unui copil viguros, robust. Ea doreşte de asemenea ca naşterea să dureze puţin, să fie uşoară şi după aceea să-şi recapete puterile repede. Aceasta este o moştenire din starea primitivă a omului. Viaţa de trib impunea o deplasare continuă şi nu era timp de aşteptat femeile care se ridicau şi se deplasau cu greutate.

În zilele noastre, modul de alimentaţie constituie un factor important pntru a asigura o naştere uşoară şi refacerea rapidă a puterilor mamei. Pîinea şi făinoasele trebuie înlocuite cu mămăligă şi în general cu mălai sau cu pîine de secară. Laptele formează în stomac un cheag, motiv pentru care trebuie înlocuit cu brînza, care nu dă loc la astfel de transformări. Carnea de vită, de miel sau de porc, trebuie înlocuită cu peşte şi alte produse marine, sau cu alte produse animale ca : ficat, inimă, rinichi şi alte organe. Zahărul trebuie înlocuit cu miere. Hrana zilnică trebuie să includă salată de legume, de crudităţi în general şi un ou. Salatele de legume şi zarzavaturi furnizează minerale de importanţă vitală, iar oul conţine toate elementele care ajută la formarea fătului şi este deci şi pentru om un aliment complet. Ficatul consumat o dată pe săptămînă constituie un aliment de bază, un aliment de „depozit" ; în lipsa lui, echivalentul pentru raţia zilnică se poate găsi în 1 sau 2 felii de lebervurşt. Carnea de pasăre trebuie consumată rar ; nucile, dimpotrivă. Portocalele şi grepfruturile, ca şi sucurile de citrice

trebuie înlocuite cu cele de struguri, mere sau afine, toate acestea constituind surse principale de minerale necesare dezvoltării fătului.

În ceea ce priveşte mierea, aceasta nu este numai un aliment excelent, ci şi un produs natural cu certe calităţi terapeutice. Ea împiedică fermentaţia în tractul gastrointestinal şi se absoarbe repede. Mierea conţine elemente importante pentru refacerea sîngelui. Avînd un uşor efect laxativ, previne de asemenea constipaţia şi pentru că este şi un calmant, contribuie la asigurarea unui somn adînc şi odihnitor. Revenind la alimentele care contribuie la dezvoltarea fătului : 2 linguriţe de miere, luate fie ca îndulcitor, în hrană, fie ca atare, contribuie la dezvoltarea acestuia, asigurîndu-i un sistem nervos excelent.

Cît despre acizii de care are nevoie, se poate spune că viitoarea mamă îi are din abundenţă. Natura este foarte generoasă şi distribuie din plin aciditate în hrana produsă de pămînt. Dacă se întîmplă să lipsească fructele de orice fel şi frunzele — sursă principală de acizi — ei bine, deficienţa poate fi compensată de o linguriţă de oţet de mere într-un pahar cu apă, luată dimineaţa imediat după sculare. De obicei se evită astfel sau se pune capăt oricăror indispoziţii matinale. Peste zi trebuie luat un pahar de suc — de afine, de mere sau de struguri.

Dacă viitoarea mamă are grijă să-şi asigure zilnic elementele prescrise de natură însăşi, poate spera să constate la naşterea copilului său că : acesta va avea pe cap atît de mult păr încît va trebui tuns chiar în ziua naşterii ; unghiile lui vor fi tari şi destul de lungi şi poate va fi chiar nevoie să-i fie tăiate ; va avea o musculatură aşa de puternică încît va ridica singur capul de pe pernă înainte de a atinge vîrsta de o săptămînă ; pe măsură ce se dezvoltă el va prezenta o coordonare perfectă între creier şi muşchi ; ea însăşi va avea lapte din abundenţă, putînd să-şi alăpteze copilul ; acesta va avea o digestie şi o excreţie normală ; conformaţia feţei lui va fi armonioasă, maxilarul şi mandibula în formă de potcoavă, fiecare dinte avînd loc să crească normal, nu unul peste altul.

Dar cea mai importantă constatare va fi aceea cu privire la inteligenţa copilului. Cînd va veni timpul să meargă la şcoală, mama va fi încîntată.

Dinţii copilului apar, indiferent dacă mama a respectat sau nu regimul alimentar indicat. Dinţii, deja formaţi în timp ce copilul se află în pîntecele mamei, se găsesc la naştere în gingii. Cînd apar, ei vor face dovada dacă sîngele mamei a primit sau nu hrana corespunzătoare. Dacă regimul alimentar prenatal este corespunzător, hrănirea mai precară de după naştere nu-i va zdruncina prea mult organismul. Începutul perfect este de neînlocuit, dar din păcate, în condiţiile civilizaţiei moderne, el lipseşte deseori.

Perioada de gestaţie a vacii şi aceea a femeii prezintă o serie de elemente comune. De fapt, multe dintre leacurile pe care le administrez femeilor gravide şi copiilor sugari sînt rezultatul observaţiilor mele făcute pe vaci. Îmi aduc aminte de o fătare rapidă, pe care am consta-

tat-o în curtea unui fermier ; el aplicase recomandarea mea de a suplimenta hrana vitelor cu o raţie zilnică de oţet de mere.

Stam de vorbă amîndoi în grajd, cînd fermierul a privit afară şi mi-a atras atenţia asupra unei vaci care se pregătea să fete. Şi-a închipuit că va avea timp să termine curăţenia în grajd şi să se ducă la ea după aceea. Dar după cîteva minute, vaca era deja pe picioare, cu viţelul lîngă ea şi venea spre grajd. Pielea viţelului era acoperită de păr des şi picioarele erau puternice ; pe scurt, o mică creatură perfectă.

Reflectînd asupra corpului uman, ajungem să înţelegem că semnele de sănătate ca şi cele de boală pot fi urmărite pînă în cele mai mici elemente ale sale, adică *celulele*. Corpul este construit din miliarde de organisme microscopice, numite *celule*. Acestea sînt de diferite categorii. Există celule fixe, cum sînt cele musculare, cele nervoase şi cele osoase ; apoi un număr foarte mare de celule care străbat tot corpul, cele mobile ale sîngelui. Fiecare celulă are o misiune precisă în întreţinerea şi bunăstarea corpului ca unitate.

Toate celulele corpului trebuie să trăiască într-un mediu lichid, numit mediu intern, cum e sîngele, limfa etc. Deoarece toate celulele sînt înconjurate de lichid, iar lichidul se află în continuă mişcare, niciodată 2 celule nu se pot găsi atît de aproape una de alta încît să-i oprească cursul. Lichidul ajunge în acelaşi fel la toate celulele, indiferent de situaţia acestora în corp. Prin arterele care pornesc de la inimă, sîngele este transportat la toate ţesuturile corpului. Arterele se ramifică treptat în vasele de calibru din ce în ce mai mic, pînă ce devin foarte fine, nişte canale subţiri numite capilare. Acestea sînt atît de numeroase încît este imposibil să înţepi un punct al corpului cu cel mai fin ac fără să rupi unul sau mai multe dintre ele.

Fiecare celulă preia din lichid hrana şi oxigenul de care are nevoie pentru a-şi întreţine viaţa şi eliberează în acesta toate deşeurile rezultate din activitatea ei. Lichidul trebuie să circule continuu ; în caz contrar, celulele s-ar putea atrofia şi chiar ar muri, nu numai din lipsa de hrană şi oxigen, ci pentru că ar fi sufocate de substanţele toxice rezultate din funcţionarea lor.

Medicina populară socoteşte că boala începe atunci cînd legile fundamentale ale vieţii sînt nesocotite. Cu alte cuvinte, medicina populară pune la baza sănătăţii sau a stării de boală modul de nutriţie a celulelor organismului.

Boala nu vine neprovocată, ca hoţul noaptea. Înainte de a putea să atace, să se înmulţească, să se dezvolte şi să distrugă, microorganismele nocive trebuie să pătrundă în celule. Aşadar primul lucru pe care trebuie să-l facem cînd se declară boala este să venim în ajutorul celulelor corpului. Una dintre metode constă în sporirea raţiei de lichide cu reacţie acidă cum ar fi sucul de mere, de afine sau de struguri ; medicina populară ţine seama de faptul că acidul subţiază lichidele din corp şi le menţine în această stare, în timp ce lichidele alcaline le îngroaşă, îngreunînd circulaţia. O altă metodă constă în activarea intestinelor printr-un purgativ, şi a pielii prin transpiraţie.

Aplicaţiile legilor naturii pentru asigurarea condiţiilor corespunzătoare dezvoltării organismului sînt nenumărate. Am ales cîteva exemple de acest fel.

Într-o vreme, aveam în grijă o cireadă de 54 vaci de lapte. Proprietarul afirma că 23 dintre ele nu vor avea viţei : unele erau sterpe de mai bine de un an şi deveniseră un fel de „pensionare" — ceea ce îi dădea peste cap producţia de lapte. De aceea îmi şi ceruse să-l ajut.

I-am propus să adauge în cele 2 tainuri din raţia zilnică administrată fiecăreia dintre cele 23 de vaci cîte 60 g oţet de mere ; acelaşi regim a fost aplicat şi taurului cirezii. Oţetul de mere conţine potasiu şi o serie de alte minerale. Acesta era introdus în hrana animalelor pentru a provoca intrarea în călduri a vacilor, aşa încît după montă să rămînă gestante şi să fete în mod regulat viţei.

Administrarea raţiei cu oţet a început la 1 noiembrie. Pînă la sfîrşitul lunii februarie din anul următor, toate cele 23 de vaci erau gestante şi la timpul potrivit au dat naştere unor viţei sănătoşi şi puternici care s-au sculat în picioare după 5 minute de la naştere, iar după o jumătate de oră sugeau. Toţi viţeii aveau părul des şi picioarele solide. Dar înainte de toate, erau vioi şi s-au deprins singuri să bea din găleată, eliminînd necesitatea de a-i învăţa.

Iată o altă experienţă, tot atît de interesantă. Un prieten dentist creştea cîini boxer ; el avea o listă întreagă de amatori, dar se afla într-o situaţie dificilă, deoarece — deşi avea 5 căţele — în ultimul an, fătase numai una.

Bazîndu-mă pe principiile medicinii populare, am socotit că situaţia se datora lipsei de potasiu şi de alte minerale ; în consecinţă, am propus ca o dată pe zi să se adauge la raţia de hrană a fiecărei căţele cîte o lingură de oţet de mere.

Era tocmai iarnă şi după o lună, prietenul meu a avut dovada că oţetul de mere produsese o modificare chimică în corpul căţelelor ; urina lor nu mai păta zăpada în galben, ci rămînea incoloră. În anul următor, toate cele 5 căţele au fătat căţei sănătoşi şi viguroşi. Metoda dăduse rezultate excelente.

Am făcut mai sus afirmaţia că mijloacele care se aplică animalelor se aplică tot aşa de bine şi oamenilor. Un prieten medic mi s-a plîns că nu avea copii, deşi era căsătorit de 7 ani. Atît el cît şi soţia începuseră să se resemneze. Totuşi deoarece amîndoi erau sănătoşi, nu-şi puteau explica lipsa copiilor.

Le-am propus ca amîndoi să înlocuiască produsele şi preparatele din grîu cu cele din porumb şi ovăz, mălai copt şi pîine de secară. În loc de zahăr, au folosit mierea. În locul citricelor, ca portocale şi grepfruturi, au folosit mere, struguri şi afine. La fiecare masă luau amîndoi cîte o linguriţă de miere şi 2 linguriţe de oţet de mere diluate într-un pahar cu apă. Această cură de potasiu a fost încununată de succes ; soţia a rămas gravidă şi la termenul normal a născut un copil sănătos şi robust.

Factorul etnic

Preocuparea față de diferitele caracteristici rasiale ale oamenilor se integrează firesc în medicina populară. Aceasta pornește de la interesul pentru îngrijirea și hrănirea diferitelor soiuri de animale. În Vermont există cîte 3 capete de vite pe cap de locuitor. Vitele sînt de rasă Holstein, Jersey, Guernsey sau altele. Dar fermierul știe că rasele Guernsey și Holstein nu pot fi hrănite în același fel și că rasa Jersey de asemenea necesită o anumită alimentație. Nevoia îl obligă să învețe caracteristicile rasei căreia cireada lui îi aparține și să țină seama de acestea, pentru ca cireada să fie rentabilă.

După cum fermierul adaptează rația zilnică de hrană cerințelor rasei respective, tot astfel și medicina populară pleacă de la principiul că individul trebuie să urmeze felul de hrană specific tipului etnic căruia îi aparține. Se face un pas important în prevenirea bolilor, deoarece celulele organismului primesc astfel hrana pe care o pot utiliza în condițiile cele mai bune.

De la plante învățăm că apartenența la specie se concretizează în caracteristici fizice. Să luăm de exemplu cactusul. Identificăm această plantă după anumite caracteristici fizice dezvoltate de-a lungul numeroaselor generații. Ea are o rezistență naturală pentru căldură, reține umiditatea și se dezvoltă în condiții de mediu pe care strămoșii săi au învățat să le exploateze în folosul lor. Aceleași condiții nu ar fi deloc bune pentru roșii sau „Piciorul cocoșului" de exemplu.

În Europa, există 3 tipuri rasiale : nordic, alpin și mediteraneean. Cuvîntul nordic înseamnă din nord. Nordicii ocupă cea mai mare parte a regiunii de nord, trăind pe coasta de nord a Europei, unde timp de mai multe luni pe an nu există vegetație. De aceea nordicii consumă în mare măsură pește, aproape de 10 ori mai mult decît carne. În ceea ce privește zarzavaturile, cultivate curent în altă parte, ei folosesc în mare măsură algele aduse de valuri la țărm și lichenii culeși de pe stînci.

Cea mai izbitoare caracteristică fizică a nordicilor este culoarea blondă, de o intensitate pe care nu o mai întîlnim la nici o altă rasă. Nordicii sînt în general înalți, cu ochii verzi, cenușii sau albaștri, părul blond sau castaniu deschis, nasul fin, pielea foarte albă și sînt dolihocefali*.)

*) Particularități constituționale privind configurația craniului : dolihocefal — diametrul antero-posterior mai mare decît diametrul latero-lateral ; brahicefal — diametre egale.

Cei care trăiesc în regiunile de nord și doresc și pot să urmeze felul de hrană al acestei rase vor constata că sînt mai sănătoși, se îmbolnăvesc mai rar, dinții li se strică mai puțin și își recapătă forțele mai repede. Dar în hrana lor pîinea și alte preparate din grîu sînt înlocuite cu pîinea de secară. În loc de zahăr, mîncarea se îndulcește cu miere. Carnea de vită, de miel și de porc este înlocuită cu produsele oceanului, adică cu pește, crustacei, moluște etc. Pentru a compensa lipsa de zarzavaturi, în farmacii se pot cumpăra tablete din extract de alge, purtînd chiar denumirea de tablete de alge (*Klep tablets*). Ele conțin toate cele 45 minerale care intră în compoziția algelor. O astfel de tabletă luată zilnic furnizează conținutul de minerale pe care organismul nordic a fost obișnuit să le primească de-a lungul secolelor.

Tipul alpin are ochii cenușii, părul castaniu sau negru și craniul rotund, cu tendința de brahicefalie. Hrana lor este alcătuită din produse agricole și carne pe care o procură din vînat și de la turmele de oi și cirezile de vite.

Tipul mediteranean are ochii negri, pielea pigmentată, părul negru și sînt dolihocefali. Se hrănesc cu tot felul de alimente, ca : produse marine și oceanice, produse lactate, cereale și fructe. Constituției lui i se potrivesc mai degrabă preparatele pe bază de porumb, struguri și mustul de struguri.

Toate animalele, inclusiv omul, au capacitatea de a se adapta la condițiile de mediu ; dar aceasta nu se realizează în una, două și nici chiar în mai multe generații. Trebuie să recunoaștem că în timpurile din urmă alimentația a suferit mari schimbări la aproape toate popoarele. Dezvoltarea mecanizării și a transporturilor a dus la extinderea considerabilă a suprafețelor cultivate și în consecință a surselor disponibile de hrană. Acest fapt, ca și progresele făcute în direcția combaterii epidemiilor, au dus la o sporire importantă a populației. Caracterul alimentației s-a schimbat de asemenea : de la produsele mării s-a trecut la produsele agricole. Această schimbare prezintă importanță mai ales pentru nordici.

Așa cum pentru cultivarea diferitelor soiuri de plante este nevoie de anumite condiții specifice, tot astfel și oamenii au nevoie de condiții specifice. Anumite cereale pot fi cultivate numai pe terenuri virgine, nu și pe un sol demineralizat. Unii fermieri se orientează în acest caz spre alte culturi, care au nevoie de alte minerale, diferite de primele. Dacă în loc de a fi lucrat rațional, solul este degradat și mineralele pierdute nu sînt înlocuite, el nu va mai putea asigura rentabilitatea nici unei culturi ; astfel, la miile de ferme părăsite de-a lungul țării, se vor adăuga și altele.

Analiza cantitativă a alimentelor indică diferențe mai cu seamă sub raportul elementelor minerale. O asemenea deosebire se constată mai ales între produsele marine și cele agricole. Din cauza precipitațiilor atmosferice, o mare parte din substanțele minerale ale solului sînt duse în mare. Fenomenul este valabil mai ales pentru mineralele mai solubile și sărurile lor. Deosebirea ar fi și mai evidentă, dacă solul nu ar fi per-

manent refăcut prin dezintegrarea rocilor. Sărăcirea solului este accelerată dacă acesta este cultivat an de an fără înlocuirea mineralelor, prin îngrăşăminte.

Tipurile constituţionale se pot clasifica după criterii somatice, nervoase şi chimice.

Din punct de vedere *somatic,* distingem 3 tipuri : zvelt *(leptosom)* intermediar*(medisom)* şi masiv *(picnic.)*

Tipul zvelt (leptosom) are un schelet uşor. În general individul este sau mic şi delicat, sau înalt şi subţire. De obicei, are braţele şi picioarele lungi, iar faţa îngustă. Nu prea are grăsime suplimentară. Pielea este de obicei moale şi subţire. Pe cap are păr din abundenţă, pe care adesea îl păstrează toată viaţa.

Tipul intermediar (mediosom) este deseori denumit tip *normal.* Constituţia corpului lui este între tipul zvelt şi cel masiv (picnic).

Tipul robust (picnic) este mai masiv. Oasele lui sînt mai mari şi mai solide. Muşchii, de asemenea. Pielea este în general mai groasă. Pe cap are păr mai puţin şi deseori îi cade de timpuriu. De asemenea, corpul prezintă adesea un exces de grăsime. Gîtul este scurt şi gros în raport cu trunchiul, iar umerii sînt largi şi pătraţi. Privit în ansamblu, omul este lat şi relativ scund. Are pieptul bombat, braţele şi picioarele scurte, iar faţa lată şi rotundă.

Medicina populară a adunat unele observaţii interesante asupra tipului zvelt şi tipului robust :

În general, individul de tip zvelt se îmbolnăveşte primăvara. În această epocă a anului el trebuie să acorde o atenţie deosebită raţiei sale de hrană zilnică. Trebuie să doarmă suficient noaptea şi să încerce a-şi limita activitatea zilnică. Dacă obişnuieşte să se supună anual unui examen medical, se recomandă să facă acest consult primăvara.

În schimb, tipul robust se îmbolnăveşte de obicei toamna. El trebuie să ia aceleaşi măsuri de precauţie în acest sezon.

Odată cu înaintarea în vîrstă, indivizii de tip robust, laţi în spate, slăbesc mai brusc decît cei de tip zvelt : în tinereţe, mecanismul organismului lor este foarte eficace şi în formă, dar după 50 de ani apare uzura.

Dimpotrivă, tipul zvelt poate porni în viaţă mai greoi, dar ajunge la capăt în condiţii foarte bune. Deseori, el se bucură de o sănătate excelentă după vîrsta de 50 de ani şi este satisfăcut de puterile şi sănătatea sa, pînă tîrziu în viaţă.

La tipul robust, tensiunea arterială este în general mai ridicată decît la tipul zvelt. În localitatea noastră, tensiunea arterială este de obicei mai ridicată în lunile reci, cînd corpul încearcă să se izoleze el însuşi împotriva frigului, deplasînd o cantitate mai mare de sînge dinspre periferie spre interiorul corpului.

După ce am examinat corpul în ansamblu, este util să studiem dimensiunea urechilor. În general, individului cu urechile mari îi plac zarzavaturile şi alimentele cu aspect voluminos. Individul cu urechile

mici preferă carnea și alimentele mai concentrate. Firește că nu este o regulă, dar această corelație se întîlnește destul de frecvent pentru a putea servi ca orientare atunci cînd sfătuim un pacient cu privire la regimul alimentar.

Oamenii care au avut posibilitatea să observe animalele sălbatice domestice au învățat că, atît la animale cît și la oameni, tipul constituțional poate fi imprimat de părinți, prin alimentația zilnică a acestora și mai cu seamă a mamei. O anumită alimentație este destinată formării unui cal de curse și o alta unui cal de tracțiune. În funcție de alimentație, noul născut poate fi subdezvoltat sau dezvoltat peste normal. Un fond ereditar excelent poate fi deviat printr-o alegere necorespunzătoare a hranei, cu consecințe ireparabile.

Cele 2 diviziuni ale sistemului neros vegetativ, *simpaticul și parasimpaticul,* pot fi comparate cu cele două manete cu care controlăm puterea unui motor. Prin alimentație, părinții pot defini viitoarea dominantă a sistemului nervos vegetativ al copilului la : *componenta simpatică* sau *parasimpatică.*

În situații critice intră în funcțiune o serie de schimbări menite de a face organismul mai activ. Pentru a face față stării de alarmă, este nevoie de o acțiune foarte energică. Printre schimbările care au loc se înscriu : încetarea activităților tubului digestiv ; deplasarea sîngelui de la organele abdominale spre cele esențiale efortului muscular ; contracția mai puternică a inimii ; eliberarea din splină a unor contingente mărite de corpusculi sanguini ; respriație mai adîncă ; dilatarea bronhiilor ; înlăturarea rapidă a oboselii musculare ; mobilizarea zahărului în circulație.

Teama, neliniștea, îngrijorarea inutilă, mediul neprielnic, necazurile, scăderea bruscă a temperaturii atmosferice sau anumite alimente solicită de asemenea mecanismele nervoase, endocrine și chimice din corp, care-l pregătesc pentru diferitele grade de efort. Cînd acești factori continuă să țină zi de zi organismul mobilizat pentru a face față situației critice, celulele acestuia sînt lipsite de hrana și energia necesare pentru realizarea rezervelor din corp.

Pe individul venit pe lume cu un motor funcționînd la viteză mare, medicina populară îl ajută să-și poată trăi viața cu folos și plăcere. Ea ne învață cum să reducem viteza motorului, cum să rezistăm, printre altele, la schimbările caracteristice ale vremii din mediul în care trăim și care ne suprasolicită organismul.

Prima învățătură este în legătură cu alimentația zilnică. Se impune eliminarea imediată a alimentelor care provoacă reacția alcalină a urinei: această reacție apare cînd motorul uman funcționează cu viteză mare. Alimentele pe bază de grîu trebuie evitate și folosite în schimb mălaiul copt, franzeluțele de făină de porumb, floricelele de porumb și porumbul murat. Se recomandă deci ca pe masa noastră să fie cît mai multe preparate din porumb. În loc de zahăr trebuie folosită mierea. Și pen-

tru că portocalele şi grepfruturile sau sucul lor provoacă o reacţie alcalină nedorită în urină, şi ele trebuie înlocuite — cu struguri, mere şi afine sau sucul acestora.

Să ne obişnuim să mîncăm mai puţină carne şi mai mult peşte şi alte produse marine, pentru că acestea acţionează ca un tonic. Să observăm de exemplu ce bine dormim după ce mîncăm seara peşte sau crustacei.

Trebuie să ne asigurăm raţia zilnică de acizi organici pentru a preveni creştera reacţiei alcaline a sîngelui produsă de funcţionarea intensă a motorului nostru. În acest scop, dimineaţa la sculare, putem lua două linguriţe de oţet de mere diluate într-un pahar cu apă ; îl bem încet, în timp ce ne îmbrăcăm.

Băuturile reci trebuie evitate, dar nu cele calde. Să încercăm a ne aminti că factorul căldură este un calmant pentru organism. Există numeroase mijloace pentru a obţine căldura de care organismul are nevoie : băile de soare, băile la picioare, timp de 20 de minute înainte de culcare (care au efect calmant concretizat într-un somn adînc), perna electrică aşezată pe spătarul saunului pe care stăm, pînă ce corpul se încălzeşte. În fine o ultimă metodă constă în învelirea cu o pătură termoelectrică pe timpul somnului.

Experimentînd metodele medicinii populare de schimbare a ritmului de funcţionare a motorului uman, aflăm cu timpul care dintre acestea este cea mai indicată pentru fiecare dintre noi.

Din punct de vedere clinic, putem deosebi două tipuri comune :

Se vorbeşte curent despre *Tipul comun minus*, reprezentat de individul ale cărui date clinice sînt în majoritate sub ceea ce se consideră normal. Aceste date sînt : bătăile pulsului, ritmul respiraţiei, temperatura individului sănătos şi tensiunea arterială.

Termenul de *tip comun* plus este constituit de indivizii ale căror date clinice stabilite de medic sînt normale.

Nici un individ nu se încadrează exact în tipul obişnuit *plus* sau în tipul obişnuit *minus*. De obicei proporţia de încadrare este de 75%. Dacă datele la care ne-am referit corespund unui anumit tip în proporţie de 60—80%, se consideră satisfăcătoare pentru încadrarea individului ca atare.

Tipul obişnuit *minus* se caracterizează prin următoarele : în prima parte a vieţii, pînă la 25 de ani, individul este foarte energic : poate începe activitatea dis-de-dimineaţă şi o continuă pînă tîrziu noaptea fără semne de oboseală ; după o reuniune sau o seară de dans prelungită, a doua zi nu simte nici o oboseală ; după odihna de noapte se trezeşte în dimineaţa următoare refăcut, odihnit, gata să reia activitatea cu plăcere ; cei care lucrează alături de el nu-şi aduc aminte să-l fi văzut obosit vreodată.

Dar cu trecerea anilor, dacă acesta nu respectă alimentaţia corespunzătoare tipului său specific, vine vremea cînd începe să constate că după o zi de muncă se simte obosit ; somnul înlătură oboseala, dîndu-i posibilitatea să reînceapă munca, dar seara se simte din nou obosit ; mai tîrziu somnul de noapte nu mai înlătură oboseala, aşa încît constată

că începe ziua următoare obosit. Apoi simte o permanentă oboseală ; activitatea de peste zi încetează să-i mai facă plăcere ; își pierde întrucîtva avîntul și inițiativa și începe să simtă nevoia unui repaus relativ îndelungat pentru a se simți din nou bine.

Dar deși se simte obosit fizicește, nu pare a suferi niciodată de oboseală intelectuală. Dacă stă pe scaun sau se întinde să se odihnească, răsfoiește o gazetă, o revistă sau o carte ca să dea de lucru intelectului. În general nu are timpi morți în activitatea intelectuală. Dar orice efort fizic suplimentar celui impus de activitatea zilnică obișnuită îl enervează, deoarece îl obosește în loc să-i împrospăteze puterile fizice și intelectuale. În ziua următoare unui astfel de efort fizic, constată că mintea nu-i este limpede.

Exercițiul ideal pentru tipul obișnuit *minus,* dacă simte nevoia de mișcare, este munca în grădină. Aceasta nu se termină niciodată ; ea întreține interesul intelectual și satisface nevoile de ordin fizic. Oamenii care aparțin acestui tip au nevoie în special de o relaxare intelectuală, care se realizează cel mai bine prin practicarea uneia sau mai multor ocupații secundare plăcute, care nu necesită multă muncă fizică. Muzica, filatelia, pictura, desenul, croșetatul, împletitul, broderia sau prelucrarea lemnului sau a metalului pot oferi o satisfacție interioară care să-l facă a relua munca din ziua următoare reconfortat atît intelectual cît și fizic. Indivizii aparținînd tipului obișnuit *minus* sînt foarte sensibili la schimbarea preocupărilor intelectuale. Pe măsură ce anii trec, constată adesea că dacă se simt obosiți fizicește și intelectual, vizionarea unui film, citirea unei cărți interesante, privirea la televizor, o scurtă plimbare cu mașina sau timpul petrecut într-o ocupație interesantă și plăcută îi reconfortează — tot așa cum exercițiul fizic reconfortează pe cei care aparțin tipului opus.

Cînd se simt bine, aceste persoane au un somn adînc, odihnitor. Nici zgomotele din casă, nici tunetele și nici trecerea mașinilor pe stradă nu le trezesc. Cînd nu se simt bine, au un somn ușor. Se trezesc adesea între miezul nopții și trei dimineața și readorm cu greu.

Timpul de la ora șase pînă la ora zece dimineața trece mai greu decît de la șase după-masă pînă seara. Cînd vine vremea de culcare, deseori nu au somn, se simt bine și vor mai degrabă să continue activitatea decît să se culce. A doua zi se trezesc cu migrenă care, în general, dispare pînă pe la 10 dimineața. Dacă nu trece, ci devine o veritabilă durere de cap, ziua este irosită și persoanele în cauză evită pe cît posibil munca pe care o au de efectuat. Uneori simt o durere în partea posterioară a capului și au senzația de strîngere în ceafă. Alteori au mîncărimi ale pielii capului care pot fi potolite prin fricționare. Se poate să fie deranjate și de mîncărimi la nas, ceea ce le face să-l fricționeze continuu pentru a le înlătura. Pot avea de asemenea și mîncărimi pe corp, care uneori sînt foarte puternice.

Aceste persoane au senzația de frig în extremități, care le amorțesc ușor. Dacă stau picior peste picior, în scurt timp simt că le amorțesc. Dacă dorm cu brațele încrucișate, indivizii aparținînd acestui tip se trezesc peste noapte cu mîinile amorțite și simt nevoia să le frece pentru

a le readuce la starea normală. Uneori pot simţi chiar dureri în mîini şi picioare.

Nu le plac temperaturile extreme. Pe vreme rece, nu le place să iasă din casă pentru mai mult timp decît este absolut necesar, deoarece corpul lor se adaptează greu la temperaturile scăzute. Iar dacă ies totuşi din casă, aceste persoane sînt foarte grijulii în a se îmbrăca bine pentru a-şi păstra picioarele şi mîinile calde şi a evita durerile pe care le încearcă atunci cînd simt frigul. Pe de altă parte, cînd mercurul termometrului se ridică în lunile de vară, ajungînd pînă la 32°C sau mai mult, aceleaşi persoane se simt pur şi simplu obosite şi nu mai au chef să lucreze. Ele se simt bine cînd temperatura este fie moderat caldă, fie moderat rece. Dacă însă ar fi obligate să aleagă între vreme foarte caldă sau foarte rece, acestea o preferă pe cea din urmă, deoarece suportă mai bine frigul decît căldura.

Nu le plac temperaturile extreme nici în alimentaţie. Deşi unora dintre indivizii aparţinînd acestui tip le plac alimentele fierbinţi, majoritatea le preferă doar calde. Nu le plac însă nici alimentele reci. Cînd li se serveşte o supă fierbine, de obicei aşteaptă pentru a se răci puţin.

Deşi pot mînca alimentele imediat scoase din răcitor, în general nu le preferă astfel. Mănîncă îngheţată încet, într-un timp mai lung decît alţii care consumă aceeaşi cantitate şi le place să o încălzească puţin în gură înainte de a o înghiţi. Pot bea apă cu gheaţă, dar o preferă pe aceea de la robinet.

Deşi nu suferă prea des de răceală, atunci cînd o contractează, aceasta se localizează la piept şi durează multă vreme. Cînd sînt obosiţi, acest lucru se observă după voce. Ei constată că trebuie să facă un efort mai mare pentru a vorbi, pentru ca vocea să pară aşa cum este de obicei. Cei care îi cunosc bine pot spune cu uşurinţă cînd sînt obosiţi — după voce, pentru că aceasta nu mai este clară.

Deseori aceşti indivizi sînt înclinaţi spre irascibilitate ; uneori au perioade de ameţeli şi simt adesea o jenă în partea dreaptă sub coaste. După masă nu rîgîie, fără un motiv vizibil. Alteori (cam la o oră după masă) au senzaţia unor arsuri în stomac. Din cînd în cînd au senzaţia de balonare şi simt nevoia să-şi deschidă îmbrăcămintea în jurul taliei. Dacă nu şi-au obişnuit intestinele pentru scaun la anumită oră, suferă adesea de constipaţie.

Dacă medicii pe care i-au consultat din cînd în cînd au pus accentul mai mult pe intervenţiile chirurgicale, aceste persoane au suferit probabil una sau mai multe operaţii : de exemplu la nas, operaţia pentru înlăturarea amigdalelor, extirparea apendicului nau extirparea vezicii biliare.

În general, indivizii aparţinînd tipului obişnuit *minus* trăiesc mult, de obicei peste 80 de ani. Se poate ca în ascendenţa lor unul sau mai mulţi indivizi să fi atins, sau chiar să fi depăşit, vîrsta de 90 de ani.

De obicei, aceştia au în viaţă perioade bune, dar perioadele neplăcute predomină. Cînd au o zi bună, se simt minunat şi se gîndesc ce trebuie să facă pentru a se simţi bine tot timpul.

Această categorie de indivizi trebuie să dea atenţie la o serie de probleme în legătură cu hrana.

Astfel, zahărul nu le furnizează energia de care au aşa de mare nevoie pentru munca de fiecare zi. Înlocuit cu miere, aceasta redă forţele necesare. Practic ei pot suporta zaharurile aşa cum se află în miere, *dar nu pe cel industrial.* Mierea nu trebuie prelucrată de organismul uman : ea a fost deja *invertită* de către albină. Luînd cîte 4—6 linguriţe de miere pe zi, între diferitele mese, este suficient. Urmînd această prescripţie, ei vor constata că sînt mai puţin nervoşi şi că au un somn mai bun noaptea. Mierea este un laxativ uşor şi dacă se ia în cantităţi mai mari, acest efect nu va întîrzia să se arate. Dar trebuie stabilită o anumită cantitate şi administrată zilnic.

Aceste persoane nu suportă bine preparatele din făină albă : în general le provoacă tulburări stomacale, gaze, adesea arsuri după mese şi constipaţie — ceea ce duce la modificarea orarului intestinelor. În general, acest tip de oameni suportă bine preparatele pe bază de porumb şi secară, dar nu digeră prea bine preparatele din făină de grîu.

Trebuie să fie atenţi la raţia de proteine conţinute în : carnea de vită, lapte, ouă, nuci, legume, carnea de pasăre, de peşte şi alte produse oceanice. Proteinele au rostul de a repara ţesuturile uzate sau deteriorate în cursul activităţii zilnice. În organismul uman nu există tendinţa de acumulare de proteine aşa cum se fac rezerve de grăsimi şi de hidraţi de carbon. Astfel, surplusul de proteine neconsumat în refacerea ţesuturilor trebuie eliminat.

În cazul unor afecţiuni ale căilor respiratorii, răceli frecvente la cap, bronşită sau gripe întîmplătoare, sinuzite sau pneumonii, cantitatea de alimente bogate în proteine trebuie redusă. Organismul nostru poate deveni sensibil la aceste afecţiuni ori de cîte ori hrana zilnică este bogată în proteine, dar săracă în fructe, legume şi zarzavaturi. Să luăm exemplul plantelor de grădină : niciodată solul nu trebuie supraîngrăşat cu azot ; în cantitate prea mare, acesta sporeşte sensibilitatea la îmbolnăviri a plantelor. Pentru organismul uman, alimentele conţinînd proteine constituie sursa de azot ; la fel ca la plante şi animale, hrana cu prea multe proteine favorizează îmbolnăvirea.

Indivizii aparţinînd tipului obişnuit *minus* trebuie să consume zarzavaturi, fructe, nuci şi legume. Pe lîngă acestea, ei se împacă foarte bine cu peştele şi alte produse ale mării şi oceanului.

În ceea ce priveşte structura biochimică a tipului obişnuit *minus*, aspectul cel mai important constă în metabolismul calciului. Copiii de acest tip nu se dezvoltă normal cînd metabolismul calciului este mai scăzut decît trebuie. Căderea dinţilor este frecventă, părul le cade mai mult decît normal, iar unghiile plesnesc sau se rup cu uşurinţă.

Oasele, dinţii, părul şi unghiile se formează pe seama unei substanţe ce constă din 10 părţi calciu şi 4 părţi fosfor. În general organismul dispune de fosforul necesar, însă cantitatea de calciu este deseori insuficientă.

Cantitatea de calciu din sînge poate fi sporită prin consumarea mierii. S-a constatat că după 2 ore şi jumătate de la îngurgitarea mierii, nivelul calciului în sînge sporeşte şi se menţine astfel timp de 24 ore. Consumînd zilnic miere, asigurăm deci cantitatea de calciu necesară pentru a se uni cu cele 4 părţi corespunzătoare de fosfor.

Din punct de vedere fizic, indivizii aparţinînd tipului obişnuit *plus* sînt în general viguroşi.

În tinereţe, aceşti indivizi sînt foarte activi sub raport fizic, practicînd şi concurînd în atletism şi toate sporturile în aer liber şi de sală. Le place drumeţia, pescuitul, vînătoarea, golful şi tenisul. Pentru aceştia realizarea în viaţă este mai degrabă pe plan fizic decît intelectual.

În cursul creşterii, individul de acest tip nu se prea îmbolnăveşte dacă poate să-şi trăiască viaţa în acest fel evitînd cît mai mult şederea în casă. El are în general poftă de mîncare, cu preferinţă spre carnea de vită, prăjituri din aluat şi dulciuri. De obicei, nu este un consumator de zarzavaturi şi salate.

Dacă în anumite împrejurări, acest tip de individ este obligat să stea mai mult timp în casă, trebuind să depună o muncă intelectuală, mai devreme sau mai tîrziu constată o oboseală permanentă. În loc ca activitatea zilnică să-i procure o satisfacţie, aceasta se transformă într-o serie de obligaţii neplăcute. Se irită din te miri ce, devine greu de suportat pentru cei din jur şi nu se poate stăpîni. Umblă de colo-colo, este agitat şi gata oricînd să explodeze. Pe la amiază, cînd trebuie să se simtă foarte treaz este dimpotrivă somnoros. Cînd vine timpul de culcare, constată adesea că-i vine greu să se culce. Repausul din timpul nopţii îi aduce o odihnă insuficientă şi începe următoarea zi puţin obosit. Timpul de la 6 pînă la 10 dimineaţa trece pentru el mai uşor decît cel de la 6 la 10 seara. Suferă de constipaţie, iar pielea tinde a avea un aspect uscat. Părul îi creşte ceva mai repede decît normal. În general i se pare că singura şansă de a se simţi din nou bine ar fi un concediu îndelungat.

Ca şi în cazul indivizilor aparţinînd tipului obişnuit *minus,* tipul obişnuit *plus* trebuie să ţină seama de o serie de constatări privind alimentaţia.

Ei trebuie să consume miere pentru că sistemul lor nervos este foarte sensibil la hiperactivitate, iar mierea calmează sistemul nervos. Doza ce se recomandă în acest caz este 6 linguriţe de miere pe zi, între mese.

La vîrsta activităţii fizice intense, organismul acestor indivizi suportă mai bine alimentele bogate în proteine cum sînt carnea de vită, laptele, ouăle, nucile, unele legume — ca mazărea şi fasolea — carnea de pasăre, peştele şi alte produse ale mării. Pe lo 40 de ani, alimentaţia trebuie revizuită. Pentru a preveni efectele nedorite ale scăderii activităţii fizice, raţia de proteine trebuie redusă.

După cum putem modifica echilibrul nervos, tot astfel putem influenţa şi structura chimică a organismului animalului sau omului. Cei care

urmăresc emisiunile de radio şi televizor aud mereu vorbindu-se de *acid* şi *alcalin.*

Sodiul asigură sîngelui reacţia normală slab alcalină, neutralizînd surplusul de acid rezultat din activitatea celulelor corpului care ard raţia de hrană şi din activitatea musculară depusă în muncă sau joc. În activitatea lor vitală, celulele organismului produc acid lactic, carbonic, fosforic şi sulfuric.

Mecanismul care reglează echilibrul chimic al organismului între acid şi bazic constă în esenţă din sînge, plămîn şi rinichi. Cînd secreţia de acid din stomac atinge punctul maxim, imediat după masă, sîngele este mai alcalin. Rinichii, organele de filtrare folosite de sînge pentru a se elibera de substanţele de care nu are nevoie, permit sodiului să treacă prin ei, ceea ce are drept rezultat faptul că urina trece de la reacţia normală acidă la o reacţie alcalină. Mai tîrziu, cînd hrana părăseşte stomacul şi pătrunde în intestine, aceasta este absorbită în fluxul sanguin ; pe măsură ce acidul ajunge în sînge, conţinutul de sodiu al acestuia scade. Acum este rîndul sîgelui să se elibereze de acid. Pe măsură ce acidul trece prin rinichi el readuce urina la reacţia acidă normală.

Plămînii reprezintă o altă cale prin care sîngele poate ceda acid. Scăldînd plăminii, sîngele eliberează acid carbonic, reacţia sa rămînînd normală, slab alcalină. Am vorbit deja de diferite emoţii care influenţează organismul nostru. În legătură cu aceasta, să examinăm raportul dintre emoţia de teamă şi reacţia urinei, care se verifică cu ajutorul hîrtiei de turnesol dimineaţa la sculare şi seara înainte de cină. Hîrtia de turnesol este o hîrtie special pregătită care se înroşeşte în mediu acid şi devine albastră în mediu alcalin. Această hîrtie se poate procura din comerţ.

Am folosit pentru verificare 3 persoane voluntare a căror urină prezenta constant o reacţie acidă în probele luate dimineaţa la sculare şi seara înainte de cină, reacţie care a devenit brusc alcalină. Era o familie constituită din tată, mamă şi un fiu căsătorit, care locuia într-o casă învecinată.

Eforturile făcute pentru a descoperi cauza acestei curioase schimbări au dat la iveală faptul că un al doilea fiu, petrecăreţ, era deseori adus acasă beat, fără să mai ştie de el. Familia era în permanenţă indispusă din cauza acestor incidente.

În timp ce fiul cel mare era plecat în căutarea fratelui său, tatăl şi mama aşteptau acasă cuprinşi de teamă şi nelinişte. Teama şi neliniştea erau cauza reacţiei alcaline a urinei.

Legătura dintre sentimentul de frică şi reacţia alcalină a urinei a fost observată şi la alţi indivizi. Un exemplu : o femeie de la o fermă, în vîrstă de 62 de ani, avea în mod constant o urină acidă. Brusc, un buletin de analiză sosit la birou în luna februarie indica o reacţie alcalină,

care a durat timp de 2 săptămîni. Am căutat să aflu explicaţia acestei schimbări şi iată ce am constatat :

Se pare că datorită vremii neobişnuit de reci, instalaţia de alimentare cu apă a fermei, care avea legătură cu un izvor, a început să dea semne de îngheţ, cu riscul de oprire. Dacă se întîmpla acest lucru, însemna că apa necesară pentru casă şi pentru animalele fermei să fie adusă de la un pîrîu situat la vreo 4 km depărtare, ceea ce necesita timp şi o muncă grea pe o temperatură sub 0°C. Acest lucru se mai întîmplase odată, cu mulţi ani în urmă. Dacă s-ar mai fi adăugat şi complicaţia unei furtuni de zăpadă, aprovizionarea cu apă a cirezii de vaci s-ar fi îngreunat foarte mult.

Teama legată de alimentarea cu apă a fermei a provocat la această femeie schimbarea reacţiei urinei din acidă în alcalină. Îndată ce vremea s-a schimbat şi pericolul de îngheţ a trecut, reacţia urinei a devenit acidă.

Iată un alt exemplu : o pacientă trecută de 60 de ani fusese o cunoscută interpretă de cîntece populare ; învăţase pe vremea cînd era copil, şi mai cînta şi acum din cînd în cînd, pentru public. În fiecare an, în luna august, avea loc o reuniune consacrată cîntecelor şi dansurilor vechi. Pacienta mea, a cărei urină avusese continuu pînă acum o reacţie acidă, a prezentat deodată o reacţie alcalină timp de 3 zile. Cerîndu-i amănunte în legătură cu activitatea ei în acele 3 zile, am aflat că fusese înspăimîntată la gîndul că ar putea uita textul cîntecelor. Imediat după ce festivalul de folclor a trecut, reacţia urinei a revenit la normal.

Alimentaţia poate juca un rol important în determinarea acidităţii sau alcalinităţii urinei. Alimentaţia zilnică bogată în hidraţi de carbon şi săracă în proteine, recomandată de natură, condiţionează corpul pentru o funcţionare normală, dîndu-i posibilitatea să producă şi să acumuleze rezerve pe care să le consume la nevoie. Dimpotrivă, modificînd planurile naturii pentru a le potrivi dorinţelor noastre, punînd accentul în alimentaţie pe proteine şi nu pe hidraţii de carbon, ne pregătim organismul pentru a face faţă uşor unor situaţii speciale.

Dacă părinţii unui copil trăiesc în condiţii care provoacă emoţii şi consumă alimente sărace în hidraţi de carbon, dar bogate în proteine, copilul care se va naşte va fi istovit de eforturile depuse şi de adversităţile învinse în perioada cît organismul mamei sale încerca să-l construiască pe al lui. Cu alte cuvinte, un fond ereditar excelent poate fi alterat de încercarea părinţilor de a ajuta planurile naturii. Această ereditate deranjată poate afecta în mod cert creierul, sistemul muscular, aparatul digestiv, sitemul nervos şi dimensiunile corporale. Corpul va fi mic şi ca volum şi ca greutate. Din punct de vedere al intelectului, nu va avea vioiciunea pe care trebuie să o aibă.

Coordonarea creier-muşchi va fi sub normal. Născîndu-se cu un corp organizat pentru luptă şi nu pentru linişte, acesta va spori cu mai puţine şanse în asigurarea rezervelor trebuitoare corpului. Conţinutul de sodiu din acest organism este prea ridicat, iar reacţia urinei este de

cele mai multe ori alcalină şi nu acidă, aşa cum este normal. Dacă este protejat şi încurajat, individul poate să-şi croiască drum în viaţă, însă de regulă nu are rezistenţa necesară succesului. Un astfel de organism este deseori atacat de boală. Într-un cuvînt, el întîmpină dificultăţi în adaptarea la mediu.

Să revenim la lumea animalelor. Cînd fondul ereditar bun al cîinilor de vînătoare este tulburat, cîinii tineri sînt timizi şi la dresajul pentru vînătoarea păsărilor este nevoie să-i impulsionăm, să-i stimulăm. Cîinii tineri cu ereditate excelentă, susţinută de o alimentaţie raţională atît înainte cît şi după naştere, sînt dimpotrivă îndrăzneţi şi în timpul dresajului este deseori nevoie să-i temperezi pentru că sînt prea iuţi.

La vite, fie şi selecţionate, dacă fondul ereditar este contracarat printr-un regim alimentar necorespunzător, viţelul va fi slab şi nervos ; el nu se ridică repede în picioare ; instinctele sînt slabe şi este lipsit de vioiciune, astfel încît trebuie obişnuit să bea din găleată. Cînd intră în cireadă, acesta nu poate fi folosit la munci grele şi se îmbolnăveşte printre primii. Producţia de lapte a unei asemenea vaci este slabă — deşi descinde din părinţi bine selecţionaţi.

Dimpotrivă, dacă alimentaţia a fost corespunzătoare, viţelul are mărimea normală. Va avea păr des şi picioare robuste. La 5 minute după naştere, el se ridică în picioare, iar după o jumătate de oră suge la vacă. El nu priveşte găleata ca pe ceva necunoscut, ci bea din ea imediat. Intrînd în cireadă, după cum spune zicala, „face cinste familiei sale".

Fie că este vorba de animale, fie că este vorba de oameni, explicaţia stă în faptul că fondul ereditar deranjat produce o schimbare în tiparul chimic al acestuia, care la rîndul său îngreunează adaptarea individului la mediu, sau o face chiar cu neputinţă.

Ce putem face pentru a preveni această situaţie ?

Să luăm exemplul cîinilor de vînătoare. Fără îndoială, nu dorim să avem nici un eşec. Vrem să avem un număr normal de căţei la fiecare fătare, şi ca aceştia să fie viguroşi la naştere, cu însuşiri înnăscute care să-i ajute să se dezvolte în bune condiţiuni.

Ei bine, ne putem asigura de acest lucru, adăugînd la raţia de hrană a mamei o linguriţă de oţet de mere. Acesta aduce în organism toate elementele existente în măr, exceptînd schimbarea care are loc în conţinutul de zahăr din suc. Ceea ce urmărim a lua din măr este potasiul, care condiţionează organismul pentru o funcţionare normală şi producerea şi depozitarea de rezerve în corp. În felul acesta putem ajuta mama să formeze căţelului un organism dotat cu modelul normal chimic, nervos şi anatomic.

Vacilor li se administrează în perioada de gestaţie de două ori pe zi cîte 3 linguri de oţet de mere turnat peste raţia de hrană, după ce aceasta a fost pusă în jgheab. Se continuă astfel în fiecare zi pînă la naşterea viţelului. În ultimele 3 luni de gestaţie, din 2 în 2 zile, se adaugă la raţia de oţet cîte 3 picături de soluţie de iod (5% iod în soluţie de iodură de potasiu 10%).

Femeii gravide i se recomandă următoarele cantităţi, pe toată perioada sarcinii : dimineaţa, la sculare, o linguriţă de oţet de mere diluat într-un pahar cu apă, pe care-l va bea încet, în timp ce se îmbracă. În fiecare zi, la una din mese, va lua cîte 2 linguriţe de oţet şi de miere într-un pahar cu apă.

În ultimele luni ale sarcinii, marţea şi vinerea, se va adăuga la acest amestec o picătură de soluţie de iod.

Completat cu înlocuirea preparatelor din grîu prin cele de porumb şi secară de care am vorbit mai înainte şi cu înlocuirea zahărului prin miere, acest program va asigura fătului o structură chimică cu care va putea face faţă noului mediu. Pe măsură ce evoluează către stadiul adult, avantajele acestei structuri devin vizibile.

CAPITOLUL VI

Un prim etalon al sănătăţii noastre

Primul etalon al sănătăţii noastre este urina. Medicina populară consideră că îmbolnăvirile pot apărea pe fondul unei reacţii alcaline a urinei.

Pentru a verifica acest lucru, am efectuat o serie de experienţe cu colaborarea a 12 copii sub 5 ani şi a 12 adulţi. Timp de 2 ani, am ţinut o evidenţă zilnică a reacţiei urinei şi a alimentaţiei celor 24 de voluntari. Din 2 în 2 săptămîni aceştia se prezentau la laborator pentru control. De fiecare dată li se lua temperatura şi pulsul, li se controla respiraţia şi tensiunea arterială. Se examina de asemenea culoarea mucoasei nazale, se cerceta fundul gîtului şi se urmărea apariţia ţesutului limfoid. În afară de ţinerea evidenţei reacţiei urinei şi a regimului de hrană, s-a notat continuu numărul scaunelor şi al micţiunilor pe fiecare perioadă de 24 ore, precum şi numărul orelor de somn pe noapte şi felul somnului : odihnitor, suficient de odihnitor sau agitat.

S-a observat curînd că în reacţia urinei au apărut fluctuaţii în raport de mese. În lucrarea intitulată „Aciditate şi alcalinitate", Graham şi Morris descriu fenomenul în felul următor :

„Cu aproximativ o oră înainte de micul dejun, are loc o sporire a conţinutului de bicarbonat din sînge, rezultat al pierderii clorului eliberat de sucul gastric. În acelaşi timp, urina devine mai alcalină. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de „flux alcalin" şi este foarte accentuat la pacienţii cu hiperclorhidrie şi absent la cei clorhidrici. Cînd hrana trece în intestin şi are loc reabsorbţia clorului din sucul gastric, bicarbonatul şi clorul din sînge revin la niveluri normale, iar reacţia urinei revine la aciditatea normală"*).

Cu vremea, s-a văzut limpede că reacţia urinei de dimineaţă, după trezire, furnizează cele mai multe informaţii, dată fiind durata somnului de peste noapte. Al doilea moment protrivit pentru a proceda la analiza urinei este imediat înainte de cină. Analiza urinei de dimineaţă ne arată dacă somnul de peste noapte a fost suficient pentru a-i imprima reacţia acidă normală. Analiza efectuată înainte de cină ne arată în ce măsură urina a fost influenţată de activitatea zilei. Dacă se păstrează acidă, înseamnă că totul este perfect, dar dacă a devenit alcalină trebuie să căutăm cauza acestei schimbări.

---

*) Stanley Graham, M.D., şi Noach Morris, M.D., Aciditatea şi alcalinitatea (Edinburgh, E&S. Livingstone, 1933), p. 48.

Prima observaţie asupra acestor indivizi a fost în legătură cu răceala obişnuită. Am constatat că atunci cînd se anunţă o răceală, reacţia urinei devine alcalină şi continuă să rămînă astfel timp de cîteva zile înainte de declanşarea răcelii. Odată cu dispariţia răcelii, reacţia urinei redevine acidă. Aşadar restabilirea după răceală poate fi dedusă după schimbarea reacţiei urinei în acidă.

S-a observat de asemenea că înainte de apariţia unei boli de copilărie, ca varicela sau pojarul, reacţia urinei se schimbă din acidă în alcalină. Cînd am aplicat măsuri terapeutice capabile să readucă reacţia urinei la acidă, boala sau nu mai apărea, sau apărea numai într-o formă uşoară urmată de însănătoşire rapidă.

Pacienţii au fost studiaţi şi sub aspectul legăturii dintre starea lor clinică şi reacţia urinei. Am constatat cu timpul că sinuzita paranazală este asociată cu reacţia alcalină a urinei. La unul dintre pacienţii sensibili la atacurile de sinuzită paranazală reacţia alcalină putea fi observată cu 1 pînă la 2 săptămîni înainte de declanşarea bolii. Ca şi în cazul bolilor de copilărie, dacă se luau măsuri (al căror efect se manifesta în schimbarea reacţiei urinei în acidă), boala sau nu apărea, sau apărea într-o formă uşoară urmată de însănătoşire rapidă.

Am observat de asemenea o corelaţie între simptomele astmului şi reacţia alcalină a urinei. Astmul şi multe alte stări clinice au indicat aceeaşi legătură şi aceeaşi ameliorare caracteristică odată cu schimbarea reacţiei urinei în acidă.

După trecerea a 2 ani am putut da răspunsul la întrebarea iniţială şi anume : „Cînd apare boala — cînd reacţia urinei este alcalină, sau acidă ?“ Ei bine, boala apare atunci cînd reacţia urinei în cele două momente ale zilei este alcalină, adică albăstreşte hîrtia de turnesol.

Relaţia între stările clinice şi reacţia alcalină a urinei ne face să bănuim că există anumite repere biochimice situate în diferite părţi ale organismului. Cînd unul dintre aceste repere este atins, reacţia urinei constituie un semnal de alarmă. Deoarece cauza care stă la baza fenomenului este aceeaşi, indiferent de reperul afectat, tratamentul este similar. Importanţa diagnosticului este aşadar micşorată : tot ce trebuie făcut este restabilirea echilibrului chimic şi fiziologic al organismului.

A doua observaţie în legătură cu urina se referă la starea vremii. Am constatat că, cu 2 zile înainte de scăderea temperaturii atmosferice, reacţia urinei devine alcalină şi că revenirea la o reacţie normală are loc abia după 1—2 zile de la schimbarea din nou a vremii. După ce mamele copiilor aflaţi în supraveghere au ştiut de legătura dintre scăderea temperaturii şi alcalinizarea urinei, au început — iarnă fiind — să ţină ferestrele închise la dormitoare. Încurajarea fenomenului de alcalinizare a urinei prin ţinerea ferestrelor deschise pe vreme rece însemna încurajarea bolii. Închiderea ferestrelor contribuia în mare măsură la menţinerea reacţiei acide a urinei şi deci la evitarea bolilor care se anunţau prin alcalinitatea acesteia.

A apărut o întrebare firească : dacă răceala schimbă reacţia urinei în alcalină, oare prin căldură această reacţie redevine acidă ? Pacienţii asupra cărora am făcut studiul amintit au fost solicitaţi în a ne ajuta să găsim răspunsul.

S-a constatat că baia fierbinte provoacă revenirea urinei alcaline la reacţie acidă. În faţa acestei dovezi, ceaiul fierbinte şi cu multă lămîie, sorbit încet şi baia fierbinte la picioare, la care medicina populară le-a învăţat pe mame să recurgă atunci cînd copilul pare a fi ameninţat de boală, au început să aibă sens din punct de vedere medical.

Părerea mi-a fost confirmată cu ocazia unei vizite la un prieten medic. Acesta spunea că are obiceiul să facă baie turcească ori de cîte ori se simte obosit şi că aceasta are un efect reconfortant. L-am rugat să-şi examineze urina înainte şi după baie şi a fost de acord. Mi-a comunicat apoi că înainte de baie urina avea o reacţie alcalină — ceea ce corespundea cu starea de oboseală — în timp ce după baie, devenea acidă. Era limpede că baia fierbinte producea o schimbare chimică în organism.

Acest fapt mi-a sugerat ideea de a solicita celor 24 de pacienţi să controleze efectele oboselii fizice asupra reacţiei urinei. Din rapoartele alcătuite reieşea clar că împrejurările în care a apărut oboseala aveau importanţă pentru această reacţie. Un pacient adult a constatat, urmărind reacţiile zilnice ale urinei sale, că ori de cîte ori urina prezenta o reacţie alcalină, o jumătate de zi petrecută la vînătoare, în pădure, o schimba din nou în acidă. Dacă dimpotrivă, muncea în jurul casei, urina rămînea mai departe alcalină. Această concluzie a fost întărită de un raport al unui pacient adult care spunea că atunci cînd depunea o muncă fizică, cum ar fi curăţirea garajului, reacţia urinei sale devenea alcalină ; dacă însă după-amiaza de duminică o petrecea la schi în munţi, reacţia urinei rămînea acidă, sau în cazul că fusese alcalină înainte, redevenea acidă.

Munca fizică grea, fără relaţie cu sportul sau recreaţia, producea o reacţie alcalină a urinei ; ce efect avea însă munca intelectuală asupra reacţiei urinei ? Printre cei 12 pacienţi adulţi se aflau şi 5 intelectuali ; cu ajutorul lor am putut ajunge la concluzia că şi munca intelectuală prelungită produce o reacţie alcalină a urinei.

Pierzînd treptat instinctele din copilărie care ne duc la selecţionarea celor mai potrivite alimente cu nevoile chimice şi fiziologice ale organismului, ne lipsim pentru moment pe noi înşine de un important sprijin în păstrarea sănătăţii. Să vedem aşadar dacă reacţia urinei poate servi ca înlocuitor al instinctelor abandonate, ajutîndu-ne să selecţionăm alimentaţia zilnică justă. La timpul potrivit, cu ajutorul aceloraşi voluntari, am alcătuit o listă de alimente care produc o reacţie alcalină. Primul dintre acestea este grîul sub formă de pîine, prăjituri, biscuiţi, gogoşi şi alte preparate, dacă constituie hrana zilnică.

Zahărul rafinat sau semirafinat şi zahărul de arţar precum şi siropul de arţar produc de asemenea o reacţie alcalină a urinei. Dimpotrivă, mierea nu are acest efect. Un număr de indivizi care trăiau la ferme cu livezi de arţar de zahăr au fost solicitaţi să-şi urmărească reacţia urinei înainte, în timpul şi după sezonul recoltării zahărului de arţar. Am constatat că atît zahărul cît şi siropul de arţar provocau o reacţie alcalină la indivizii care înainte înregistraseră zilnic o reacţie acidă. Pe baza rezultatelor obţinute în urma acestor observaţii, am înţeles de ce în Vermont murăturile conservate în oţet sînt servite întotdeauna împre-

ună cu spumă de zahăr de arţar. Evident, acest lucru ţine de medicina populară, căci oţetul de la murături, care produce o reacţie acidă a urinei, contracarează efectele dăunătoare ale zahărului de arţar, care produce o reacţie alcalină.

Este absolut imposibil ca în limitele acestei cărţi să intrăm în detaliile tuturor studiilor făcute referitor la reacţia urinei. Dar înainte de a trece la alt capitol, pentru că am trecut în revistă legătura care există între aceasta şi evoluţia bolii, vreme, alimentaţie şi oboseală mintală şi fizică, să mai examinăm şi relaţiile acestei reacţii cu durerea.

Durerea provocată de sinuzita paranazală este asociată cu o reacţie alcalină a urinei. De regulă, putem schimba această reacţie în acidă şi uşura astfel durerea, luînd din oră în oră, de 7 ori pe zi, cîte o linguriţă de oţet de mere diluat într-un pahar cu apă.

Durerea care însoţeşte nevralgia facială este de asemenea asociată cu reacţia alcalină a urinei. Acelaşi remediu uşurează de obicei durerea, pentru că reacţia urinei devine acidă. Efectul este mai bun dacă apa acidulată se bea încet şi nu dintr-o dată.

Nu toţi acizii produc acelaşi efect în organism. De exemplu acidul clorhidric, cîte 5—10 picături într-un pahar cu apă, de 4 ori pe zi timp de 2 săptămîni, sporeşte durerea provocată de artrita articulaţiilor mici de la mîini şi picioare, în timp ce cîte o linguriţă de oţet de mere la un pahar cu apă, tot de 4 ori pe zi, pe aceeaşi perioadă de timp, duce la o uşurare vizibilă a durerii.

Aşa cum am spus la începutul acestui capitol, reacţia urinei constituie primul indicator al sănătăţii. Aşadar, aceste observaţii au constituit pentru mine o bază serioasă pentru continuarea studiilor în alte direcţii.

Copilul şi instinctele

Copiii au anumite instincte de autoapărare care îi determină să caute alimentele cerute de organism la un moment dat. Pentru a stabili modul cum funcţionează aceste instincte, am efectuat un studiu asupra unor copii de fermieri, sub 10 ani. Am aflat astfel că aceştia mestecau coceni de porumb, mîncau cartofi cruzi, morcovi şi mazăre crudă, fasole verde crudă, revent crud, mere verzi şi mere coapte, struguri de viţă sălbatică ce creşte peste tot, măcriş, inflorescenţe de timoftică şi tulpina subpămînteană a acestei plante. Mîncau din sarea vitelor, beau apă din jgheabul acestora, mestecau fîn, mîncau din hrana vitelor şi pe deasupra, din aceea a vacilor de lapte, care conţinea alge marine, îşi mai umpleau şi buzunarele, să aibă pentru la şcoală.

Am avut ocazia să urmăresc şi cîţiva copii dintr-un sat vecin. De cîţiva ani studiam pe atunci o cireadă de 45 de vaci Jersey. Proprietarul fermei iubea copiii şi aceştia veneau din sat la ferma lui unde se jucau în fîn, călăreau caii aflaţi la păscut, hrăneau găinile, adunau ouăle şi hrăneau viţeii.

În camionul cu nutreţuri era o găleată cu oţet de mere şi o cană pentru a măsura cantitatea ce trebuia turnată peste raţia de hrană. Cînd copiii au dat de oţet, au început să toarne cîte puţin în cană şi să bea. Obişnuiau să bea chiar din găleata din grajd, aşa cum venea din butoi. După ce i-am urmărit un timp, am apreciat că fiecare copil bea pe zi între 20—25 ml. De la părinţi, am aflat că la masă, cînd se turna oţet de mere peste salata de castraveţi, ei lingeau ultima picătură din farfurie.

Nu se ştie precis de ce copiilor le plac băuturile acre, dar le plac. Am remarcat de exemplu că una din băuturile lor favorite este sucul de afine. Şi categoric, nu datorită culorii roşii frumoase, foarte atrăgătoare, căci i-am văzut deseori bînd acest suc şi din căni de porţelan gros, în care culoarea băuturii nu mai era evidentă.

Singurul lucru cert este că le plac băuturile acre. Copiii beau sucul de afine aşa de acru, încît un adult nici nu s-ar atinge de el. În părţile Vermontului, vara, copiii umblă de colo-colo, căutînd tulpini de revent pe care le rup şi le mestecă. Mănîncă de asemenea frunzele acre ale măcrişului. Un instinct îi îndeamnă să caute hrana necesară dezvoltării corpului şi anume o hrană bogată în hidraţi de carbon şi săracă în proteine, care este acidă. Dacă am fi destul de înţelepţi şi ne-am păstra şi după ce devenim adulţi instinctele din copilărie, ar trebui să mîncăm mai multe fructe, mai multe legume şi zarzavaturi crude.

Printre oamenii care trăiesc mai aproape de natură, am găsit mulţi care fac acest lucru. Am aflat astfel că printre altele ei mănîncă : frunze de fag, care au gust acru ; frunze de arţar, care au la început un gust acru, dar apoi sînt dulci ; frunze de ulm, care au gust neutru, dar care înlătură repede senzaţia de foame (de fapt, dintre frunzele tuturor copacilor, acestea potolesc cel mai repede senzaţia de foame) ; frunze de salcie, care au un gust acru ; frunze de măr, care au un gust amar ; frunze de vişin sălbatic, care au un gust acrişor ; frunze de plop, care au gust amar, dar nu atît de pronunţat ca acela al frunzelor de măr ; frunze de mesteacăn ; frunze fragede de zmeur, care sînt consumate de oamenii de la ţară în mod curent, atît de către bărbaţi cît şi de către femei.

Localnicii şi-au dat seama cu multe generaţii în urmă de valoarea şi aroma frunzelor tinere şi fragede ale plantelor sălbatice care cresc din abundenţă în păduri ; de obicei le culeg şi le mănîncă. Primăvara, cînd verdeţurile cultivate sînt încă prea puţine, primele frunze ale celor sălbatice sînt mult căutate, pentru că omul tînjeşte după aroma proaspătă şi calităţile hrănitoare ale legumelor care lipsesc la mesele din timpul iernii.

Frunzele de plante sălbatice fac parte evident din grupul de alimente care protejează organismul. Pe lîngă valoarea lor nutritivă, aroma, culoarea şi prospeţimea lor — care deschid pofta de mîncare — fac ca şi alimentele pe lîngă care sînt servite să devină mai atrăgătoare. Sezonul majorităţii verdeţurilor sălbatice este primăvara şi începutul verii, cînd cele cultivate încă nu au apărut. Există un mare număr de plante care nu numai că dau poftă de mîncare atunci cînd sînt folosite (fie preparate, fie crude, în salate) dar au şi o mulţime de proprietăţi pe care le exploatează medicina populară. Unele dintre aceste plante cresc numai în stare sălbatică, în timp ce altele sînt cultivate în grădini sau pe terenuri de cultură. Vom enumera cîteva, indicînd caracteristicile lor şi modul de folosire.

Calcea calului *(Caltha* L.) şi ciuboţica cucului *(Primula* L.) cresc prin mlaştini şi locuri umede. Frunzele lor se fierb.

Vîrful ferigii, *(Dryopteris* (Adans) Christ), imediat după ce a ieşit la suprafaţa solului, înainte de a se desfăşura. Aceste „gîturi de scripcă", denumite astfel din cauza asemănării lor cu gîtul viorii ; sînt frunze tinere, ondulate, de ferigă. Cresc în locuri umede, deseori de-a lungul drumurilor şi se culeg cînd sînt tinere şi fragede. Apar în pîlcuri şi au o tulpină de culoare verde închis, netedă şi lucioasă, cu o capsulă brună deasupra gîtului de scripcă. Pot fi preparate ca oricare alte zarzavaturi sau consumate crude în salate, avînd gust asemănător sparanghelului.

Foile de hrean *(Cochlearia* L.) sînt consumate după fierbere.

Păpădii *(Taraxacum officinale* Web.) se găsesc din abundenţă. Cresc aproape oriunde, pe cîmp, în pajişti, pe marginea drumurilor, în pajiştile din jurul caselor. Cel mai potrivit timp pentru a le culege şi consuma este primăvara şi începutul verii, înainte ca ele să devină tari şi foarte amare. Se recoltează cu o parte din rădăcină. Plantele tinere şi

fragede de primăvară se consumă de preferință crude, în salate. Cînd sînt ceva mai bătrîne, este mai bine să fie fierte.

Brîncuța (bărbușoară sau crușățea) *(Barbarea vulgaris)* galbenă este o plantă obișnuită, care crește atît în locurile cultivate cît și în paragini, în pajiști, de-a lungul rîurilor și drumurilor și pe cîmp. Frunzele ei pot fi consumate fie crude, fie preparate, dar înainte de apariția florilor.

Bărbușoara de grădină (cu frunzele ondulate, încrețite) crește de obicei în grădină și se folosește pentru a da aromă picantă salatelor.

Mulți dintre noi nu știu că clopoțelul (milkweed) *(Campanula* L.) obișnuit este o plantă comestibilă. Acesta crește din abundență aproape de-a lungul tuturor drumurilor de țară, pe cîmp și în pajiști. Trebuie folosită numai cît este tînără, cînd tulpina este fragedă. Frunzele sale tinere constituie o verdeață bună de preparat, iar mlădițele tinere sînt excelente, preparate ca sparanghelul. Vîrful fraged al plantei se mănîncă crud și are gustul ca mazărea verde, proaspăt culeasă.

Muștarul *(Sinapis* L.) este o plantă foarte gustoasă, fie preparată singură, fie în combinații cu alte legume. Frunzele tinere și fragede ale acestei plante dau aromă salatelor. Se identifică ușor după frunzele lui păroase și aspre.

Iarba grasă *(Portulaca* L.) este o altă plantă care se găsește din abundență, crescînd atît în culturi cît și în locuri părăginite. Se dezvoltă foarte bine pe vreme caldă și produce mici flori galbene. Este unul dintre cele mai delicioase zarzavaturi sălbatice. Se culege și se prepară foarte ușor. Se consumă fie crudă, fie preparată ca spanacul.

Măcrișul *(Rumex acetosella* L.) este o plantă ale cărei frunze se folosesc crude în salate, sau gătite ca orice legumă — singură sau în combinație cu altele. Crește atît în terenuri cultivate cît și în cele necultivate, de obicei în fînețe.

Măcrișul de baltă *(Nasturtium officinale* R.) crește de-a lungul pîraielor. Sezonul cel mai potrivit pentru el este primăvara și toamna. Datorită aromei sale, această plantă dă gust aproape oricărei salate sau sandviș.

Măcrișul nu place numai copiilor ; cel de grădină, care crește în locuri părăginite și fînețe, și uneori în culturi, este savurat și de adulți, care îl mănîncă fie preparat, fie crud. Este deseori prezent în sandvișuri, la fel ca și măcrișul de baltă.

Printre numeroasele zarzavaturi ale căror foi sînt folosite ca hrană se includ nu numai legumele pentru gătit ci și plantele ale căror frunze sînt de obicei servite ca salată. Printre acestea, lăptuca *(Lactuca sativa* L.) ocupă un loc de frunte.

Apoi vin andivele *(Cichorium endivia* L.). Acestea sînt de două soiuri : unele cu frunze late și altele cu frunze crețe, ambele avînd o aromă caracteristică.

Frunzele de porumb *(Zea mays)* au o aromă picantă, proaspătă și constituie un ingredient potrivit pentru salate.

Hasmațuchi *(Anthriscus* Pers.) este o plantă aromată care amintește întrucîtva pătrunjelul, dar este mai plăcut aromată ; se folosește atît în salată cît și ca garnitură la mîncăruri.

Frunzele de pur *(Allium schonoprasum* L.) sînt mult folosite la salate. Acesta este un văr al cepei. Frunzele lui au o aromă delicată de ceapă, suficientă pentru condimentarea salatei. Face o floare plăcută, mov şi se plantează deseori de-a lungul potecilor din grădină.

Frunzele de gulie *(Brassica oleracea* var. *gongyloides* L.) se folosesc fierte ; cele de spanac *(Spinacia* L.) se consumă fie fierte, fie crude, iar cele de varză *Brassica oleracea* var. *capitata* L.) la fel. Pătrunjelul *(Petroselinum* Hill) se foloseşte tot timpul sezonului, luat din grădină. Poate fi apoi plantat într-un ghiveci şi ţinut în casă toată iarna şi folosit verde.

Numeroase plante ale căror frunze sînt folosite ca hrană sînt clasificate în medicina populară ca ierburi. Unele cresc sălbatic, pe cîmp şi în păduri, dar multe pot fi cultivate. Acestea pot fi folosite cel mai bine proaspete, dar sînt bune şi uscate. Ele sînt folosite în prepararea bucatelor în diferite feluri. Unele sînt asociate obligatoriu cu anumite alimente ; spre exemplu, menta *(Mentha* L.) cu carnea de miel, mărarul *(Anethum* L.) cu murăturile, chimenul *(Carum* L.) cu biscuiţii, busuiocul *(Ocimum* L.) cu roşiile, cimbrul *(Thymus vulgaris* L.) cu fasolea. Unele sînt neîntrecute în salate.

Anasonul *(Pimpinella anisum* L.) are frunzele dantelate, iar florile albe. Frunzele lui sînt folosite pentru a da aromă salatelor.

Busuiocul obişnuit este o plantă înaltă de aproximativ 30 cm. Frunzele şi florile acesteia au o aromă picantă, asemănătoare cuişoarelor şi sînt apreciate ca garnitură la supe, mîncăruri şi salate şi în special pentru a da aromă mîncărurilor cu roşii. Recoltarea acestei plante se face cînd este în floare.

Vîrfurile fragede de limba mielului *(Borago* L.), o plantă anuală, cu tulpina aspră, cu frunze multe, sînt preparate şi servite la fel ca spanacul. Face flori de culoare albastră, foarte frumoase.

Foile de sorbestrea provin de la *Sanguisorba officinalis* L., o plantă robustă, cu frunze lungi compuse. Se folosesc frunzele tinere care se dezvoltă din împletitura ce rămîne verde aproape toată iarna ; acestea dau salatei o aromă caracteristică, asemănătoare castraveţilor.

Frunzele de chimen *(Carum* L.), cu lăstarii tineri de tot, se folosesc de asemenea la salate. Această plantă creşte cam pînă la 60 cm şi se întîlneşte deseori şi sălbatică.

Ştim cu toţii că frunzele de ţelină *(Apium* L.) sînt folosite pentru a da gust şi aromă supelor, tocanei şi salatelor.

Foile de *Myrrhis odorata* se aseamănă cu ale ferigii şi se folosesc în bucătărie.

Mărarul *(Anethum* L.) şi molura *(Foeniculum* Mill.) sînt de asemenea folosite pentru condimentarea bucatelor.

Muşcata roz *(Pelargonium* L'Herit) este socotită de obicei plantă decorativă, dar frunzele ei folosite în prepararea bucatelor dau o aromă de trandafir. Una din întrebuinţările ei cele mai obişnuite este pentru aromarea jeleului de mere ; se mai foloseşte de asemenea şi pentru condimentarea budincilor şi a cremelor.

Frunzele uscate de cătuşnică sînt folosite pentru ceai în tratarea răcelii obişnuite.

Condurul doamnei (*Tropaeolum* L.) este o plantă anuală care crește în grădină. Frunzele ei au un gust picant și se pot folosi la sandivișuri și salate.

Frunzele de rozmarin, (*Rozmarinus spp.),* salvie (*Salvia* L.), cimbru (*Thymus vulgaris* L.), izmă (*Mentha* L.), tarhon (*Artemisia dracunculus* L.), brusture (*Arctium* L.), și perișor (*Pirola* L.) sînt folosite curent. În afară de proprietățile lor de a aroma alimentele, ele sînt importante prin mineralele pe care le conțin, precum și pentru alte proprietăți.

La farmacii se vînd frunze, flori, muguri, rădăcini ale diferitelor plante, uscate și condiționate, care se folosesc în funcție de proprietățile lor. Ele se prepară sub formă de infuzie, punîndu-se cantitatea necesară într-o jumătate de litru de apă clocotită ; se lasă puțin și apoi se strecoară. Doza pentru adulți este de 1/2 ceașcă de 2 sau de 3 ori pe zi. Ceaiul de cătușnică (*Nepeta cataria* L.) este folosit deseori ; el are o reacție foarte acidă. Frunzele de lumînărică (*Verbascum thapsus* L.) folosite pentru tuse, răceli, diaree și altele, au acțiune emolientă, diuretică și calmantă. Frunzele de izmă de baltă (*Mentha pulegium* L.) constituie un stimulent aromatic care se folosește pentru ușurarea colicilor ; se ia în doze de 1 pahar de infuzie pe zi. Frunzele de pătlagină (*plantago* L.) sînt, de asemenea, din punct de vedere medical, foarte bune în infuzie.

Am discutat despre aceste plante cu un medic prieten care crescuse la o fermă. Cînd am trecut în revistă lista de frunze de arbori, arbuști și plante ierboase, cunoscute mie din medicina populară, mi-a spus că mîncase de fapt din toate acestea pe vremea cînd trăia la fermă.

Studiind plantele comestibile consumate de fermieri, care sînt legați de pămînt, reise că alegerea acestora este motivată de rolul atît de important pe care ele îl joacă în alimentația zilnică și că acest obicei ține oarecum de instinct. Dacă păstrăm instinctele copilăriei pînă la vîrsta adultă, vom fi dintre aceia cărora le plac salatele și ne vom convinge de multe ori că ele au o legătură precisă cu tonusul general al organismului nostru. Fiind structurat pentru a răspunde mediului de viață din timpurile primitive, el așteaptă zilnic rația de astfel de plante. Pentru a rezista mai bine stressului și eforturilor la care viața modernă din timpurile actuale ale civilizației îl supune, organismul are nevoie de astfel de hrană tot așa de mult ca și altădată. Dacă avem un organism astfel condiționat și nu ne-am format încă obiceiul de a include salata în alimentația zilnică, nu este niciodată prea tîrziu să o facem.

CAPITOLUL VIII

Nevoia de potasiu

Pe măsură ce m-am convins că observaţiile şi remediile medicinii populare sînt valabile pentru toate vieţuitoarele, mi-am dat seama de importanţa pe care potasiul o are ca mijloc de tratament obişnuit. Diferitele leacuri prescrise de medicina populară nu sînt decît mijloace de aprovizionare a corpului cu potasiu. Zarzavaturile, legumele, mugurii de arbori şi de plante, coaja de arbori, rădăcinile de plante, strugurii, afinele şi merele sînt toate surse de potasiu.

Organismul omului ca şi al animalului are nevoie de potasiu şi dacă este necesar, se deplasează la mari distanţe pentru a-l obţine. Un exemplu ni-l oferă copiii. Mamele se supără deseori cînd copiii mănîncă murdării, dar probabil ele nu ştiu că ei caută astfel instinctiv tocmai potasiul necesar dezvoltării organismului.

Caii rod lemnul din pereţii grajdului pentru că lemnul conţine potasiu. Dacă le punem o cracă în iesle, ei o vor roade pe aceasta şi vor înceta să roadă lemnele din pereţi. Dacă în apa care se dă viţeilor se adaugă oţet de mere, aceştia nu vor mai linge lemnele din ţarc. Dacă vacile sînt hrănite cu alge, ele vor înceta să lingă stîlpii de fier ai ţarcurilor.

În cursul studiilor mele asupra folosirii potasiului ca mijloc pentru a ajuta celulele organismului să cîştige lupta împotriva bacteriilor, am administrat potasiu în asociere cu alte minerale, în solul din grădina de flori. Folosisem potasiu în fiecare an, dar mi-am dat seama că produsul pe care îl procurasem era lipsit de mineralele asociate potasiului în natură.

Am hotărît să încerc a folosi praf de granit care, aşa cum iese din aspirator, este fin, ca făina. Praful de granit conţine 5% potasiu şi, asociate cu el, încă 16 minerale. Cînd l-am aplicat pe sol în jurul plantelor din grădină s-au întîmplat o serie de lucruri.

Printre flori aveam şi 125 tufe de nemţişor de cîmp, sau pintenaş *(Delphinium consolida* L.). În fiecare an avusesem de luptat împotriva unui mic acarian din cauza căruia frunzele acestora se răsuceau şi se înnegreau. Aceşti acarieni dăunători sînt atît de mici încît a trebuit să folosesc o lupă puternică pentru a-i vedea tîrîndu-se pe frunze. Am stropit plantele cu o soluţie, dar n-am reuşit să-i distrug. Cînd am amestecat praful de granit cu pămîntul din jurul plantelor, acarienii au părăsit grădina şi n-au mai apărut.

Nu a mai fost nevoie să stropesc nici colecţia de trandafiri, care număra 60 de tufe, deoarece am început să folosesc praful de granit şi

la aceştia, aplicîndu-l primăvara, la jumătatea verii şi toamna. Am ajuns la concluzia că potasiul singur nu este aşa de eficace ca atunci cînd este asociat cu alte minerale, dintre care unele, probabil, îl activează.

Medicina populară consideră că potasiul este cel mai important mineral, de fapt mineralul cheie. Este atît de necesar oricărei vieţuitoare încît fără el viaţa nu poate exista. Natura l-a răspîndit cu atîta dărnicie încît putem spune că este unul dintre mineralele cele mai larg întîlnite în ţesuturi. Totuşi, în ciuda răspîndirii lui pe tot pămîntul, potasiul nu se găseşte niciodată în stare liberă şi nici în stare pură, ci totdeauna în combinaţii cu un acid.

Solul în regiunea unde locuiesc eu este sărac în potasiu. Mineralele din sol sînt absorbite de plante şi prin consumarea acestora din urmă, ele ajung în corpul animalului şi al omului. Cînd solul este lipsit de unul sau mai multe minerale, ele lipsesc şi din plantele pe care le hrăneşte. Cînd se consumă alimente lipsite de minerale, celulele corpului sărăcesc în mineralele de care au nevoie şi care stau la baza activităţii celulare echilibrate. Această carenţă poate duce la tulburări fiziologice şi chimice în organism, iar cu timpul la simptomele unei stări clinice de boală.

În grădină, potasiul este necesar pentru producerea substanţelor care conferă soliditate tulpinii plantelor şi sporesc rezistenţa acestora la boală. Potasiul este energia care transformă sămînţa în floare, prin dezvoltare progresivă. Dacă el lipseşte, planta îşi întrerupe dezvoltarea într-o fază intermediară. Primul semn care indică lipsa de potasiu în plantă este încetarea dezvoltării fără nici o cauză exterioară vizibilă. Dacă nu se iau măsuri de completare a acestui element, planta începe să pălească şi pînă la urmă se usucă. Tot astfel, cînd la animal sau om observăm o dezvoltare anormală sau incapacitatea de refacere a ţesuturilor uzate, imediat trebuie să ne gîndim că este vorba de o cantitate de potasiu insuficientă pentru a îndeplini funcţia de regulator pe care o deţine în organism.

Nevoia de potasiu a organismului este maxină în copilărie, pentru formarea ţesuturilor corpului. Dar această nevoie persistă de-a lungul întregii vieţi — el este de neînlocuit.

Mineralele care trebuie să fie prezente în mod normal în alimentaţia zilnică sînt necesare pentru însăşi asimilarea acesteia de către protoplasmă — fie că e vorba de plantă, de animal sau de om. Protoplasma întreţine viaţa şi controlează dezvoltarea tuturor celulelor vii. Dacă în cursul prelucrării hranei se pierde potasiul, echilibrul natural al organismului este deranjat. Ţăranii, care trăiesc mai aproape de natură, mă sfătuiesc continuu să mănînc cît mai puţine alimente conservate. Mai cu seamă cerealele conservate, spun ei, pot micşora capacitatea de efort.

Dintr-un număr al revistei *Hoard's Dairyman,* am copiat un tabel care indică înălţimea normală a viţeilor de diferite rase, la naştere şi în cursul dezvoltării ulterioare. Pe baza acestui tabel, am măsurat

înălțimea la 25 de viței de rasă Jersey dintr-o cireadă formată din 45 de capete. Din cei 25 de viței măsurați, am constatat că 17 nu aveau înălțimea corespunzătoare. Am măsurat apoi vițeii din 2 cirezi Jersey care fuseseră premiate și am constatat de asemenea că și aceștia în majoritate nu aveau înălțimea normală, nici la naștere, nici în cursul dezvoltării.

Aceste constatări m-au dus la o nouă întrebare : potasiul stînd la baza dezvoltării normale, vițelul ar avea înălțimea corespunzătoare dacă vacii i s-ar administra potasiu în timpul gestației ?

În dorința de a găsi răspunsul la această întrebare, am administrat vacilor gestante potasiu în 4 variante :

1. De două ori pe zi, cca. 60 ml de oțet de mere turnat peste hrana fiecărei vaci ;
2. La fiecare rație de hrană am adăugat alge marine cu supliment de hrană ;
3. Fiecărei vaci gestante i s-au dat în hrană cîte 600 ml de oțet de mere cu 3 picături de soluție de iod, începînd cu primele zile ale celei de a 6-a luni a gestației, în una din rațiile de hrană zilnică, de 3 ori pe săptămînă. În ultimele 2 săptămîni ale gestației doza s-a administrat zilnic de 2 ori pe zi ;
4. Solul a fost îngrășat cu potasiu pentru ca în acest fel fînul, porumbul sau alte nutrețuri recoltate de pe terenul respectiv să conțină o cantitate maximă de potasiu.

Toate cele 4 variante au dus la obținerea unor viței viguroși, robuști cu păr des. La naștere, aceștia au avut înălțimea normală, s-au ridicat în picioare imediat, sau la scurt timp după naștere, și au supt la vacă după o jumătate de oră.

Am sporit rația de potasiu și la niște capre. Această măsură a avut drept rezultat că iezii lor au fost mai mari la naștere, s-au ridicat în picioare după 15 minute, iar ongloanele li s-au întărit în 12—18 ore.

Cînd s-a adăugat oțet de mere în apa de băut a puilor de găină, penajul li s-a dezvoltat mai repede, inclusiv penele din coadă, și s-au obținut sporuri mai mari de greutate.

Din cele remarcate putem în mod logic să tragem concluzia că talia mai mică pe care o întîlnim la oamenii din Vermont este datorată lipsei de potasiu a solului și pierderii acestui element în timpul prelucrării industriale a alimentelor.

Înălțimea sub medie a individului indică nevoia de sporire a cantității de potasiu în perioada de creștere. Dezvoltarea echilibrată a organismului, controlul proceselor care au loc în acesta în condițiile dezvoltării normale și refacerea normală a țesuturilor uzate ale corpului depind de asigurarea cantității zilnice corespunzătoare de potasiu. Cînd observăm aspecte anormale, ca tendința de formare a calusului pe tălpile picioarelor sau incapacitatea de refacere a unor țesuturi, de exemplu căderea părului, dinților, înconvoierea unghiilor și fragilitatea

lor, trebuie să bănuim că este vorba de o cantitate de potasiu insuficientă pentru ca acest element să-şi îndeplinească funcţia de regulator al dezvoltării controlate. M-a interesat foarte mult cum îşi controlează propriul ritm de dezvoltare oamenii de la ţară. Ei ştiu că pentru creşterea unghiei de la degetul mare al mîinii este nevoie de 5 luni, iar pentru unghia de la degetul mare al piciorului, de 10 luni. Cu o pilă, se face un semn la baza unghiei. Data cînd se face acest semn este notată şi păstrată pentru control. Dacă dezvoltarea organismului este normală, semnul făcut pe unghie trebuie să ajungă, la sfîrşitul a 5 luni şi respectiv 10, la extremitatea acesteia. Ajungerea semnului la extremitate înainte sau după data aşteptată arată că ritmul de creştere a corpului este mai rapid sau mai scăzut decît cel norml. Dacă este mai scăzut, înseamnă că este nevoie să sporim raţia de alimente bogate în potasiu pentru a accelera ritmul de creştere.

Potasiul este pentru ţesuturile moi ceea ce este calciul pentru ţesuturile tari ale corpului. Este foarte probabil că potasiul încetineşte procesele de sclerozare care ameninţă întregul sistem al vaselor sanguine. De vreme ce potasiul prezent în oţetul de mere frăgezeşte carnea taurinelor sacrificate, sîntem îndreptăţiţi să credem că una din funcţiile potasiului este de a conferi ţesuturilor elasticitate şi supleţe.

Medicina populară se preocupă de problema absorbţiei şi eliminării lichidului de către celulele organismului. Absorbţia este denumită hidratare, iar eliminarea, deshidratare. Medicina populară susţine că pentru a se dezvolta, bacteriile au nevoie de umiditate, pe care o iau din apa celulelor corpului. Dar dacă fiecare celulă din organism are potasiu suficient, în loc ca bacteriile să ia apa celulară, celulele vor fi acelea care consumă apa din bacterii. Lupta permanentă dintre celulele bacteriene şi cele ale organismului arată aşadar dacă forţa de atracţie a celulelor pentru apă este destul de mare pentru a absorbi din bacterii, sau dacă, dimpotrivă, capacitatea de atracţie a bacteriilor este destul de puternică şi extrage apa din celulele corpului. Numai consumînd alimente bogate în potasiu, ca fructe, frunze şi rădăcini de plante comestibile, miere şi oţet de mere, putem asigura celulelor cantitatea de potasiu necesară pentru atragerea umidităţii şi cîştigarea luptei cu bacteriile. Dacă celulele organismului par a pierde lupta, printr-un tratament adecvat putem veni în ajutorul lor, făcînd imposibilă victoria bacteriilor. De altfel, principiul pe care se bazează unele medicamente folosite în mod curent de medicina clasică pare a fi tocmai puterea lor de hidratare, care dă celulelor posibilitatea să absoarbă rapid lichid în detrimentul bacteriilor existente, ducînd la distrugerea acestora şi la însănătoşirea organismului.

Unul dintre motivele pentru care medicina populară recomandă oţetul de mere ca remediu este faptul că aceasta asociază mineralele cu potasiu, şi anume: fosforul, clorul, sodiul, magneziul, calciul, sulful, fierul, fluorul, siliciul şi multe microelemente.

Dovada că animalele jinduiesc după potasiu şi mineralele asociate provenind din măr a fost oferită de următoarea observaţie. Înainte de reumplerea cu suc proaspăt de mere, în vederea transformării acestuia

în oţet, orice butoi în care s-a ţinut oţet de mere trebuie spălat cu mare atenţie pentru a se înlătura drojdia acumulată şi rămăşiţele de bacterii.

Ei bine, un astfel de butoi, plin cu apa cu care fusese spălat, a fost transportat la o păşune pe care se afla o cireadă de vaci de lapte. Imediat ce apa a fost vărsată pe pajişte, vacile au început să se întreacă pentru a ajunge la ea. Au mîncat nu numai iarba ci şi pămîntul de sub ea care fusese muiat cu spălătura din butoi.

„Un măr pe zi te scuteşte de doctor", spune un proverb bine cunoscut. Sîmburele de adevăr pe care-l exprimă constă în faptul că merele sînt foarte indicate pentru organismul uman. Oţetul de mere reţine din măr toate mineralele menţionate mai sus. Merele pot fi consumate sub formă de fruct, suc, cidru, sau oţet obţinut din acest cidru, rezultatele fiind aceleaşi, deoarece fiecare constituie o sursă de aceste minerale. Dacă vom face experienţă cu diferite alte oţeturi, vom constata că ele nu au acelaşi efect ca oţetul de mere. Oţetul din vin folosit de italieni se apropie cel mai mult de efectele oţetului de mere. În scopul aplicării medicinale, oţetul de mere trebuie obţinut din mere întregi sfărîmate. În comerţ există oţeturi obţinute din cojile, cotoarele şi sîmburii de mere, a căror pulpă a fost folosită pentru alte scopuri comerciale. De aceea pe etichetă trebuie să se specifice dacă oţetul este făcut din mere întregi.

Dacă urmărim schimbările care se petrec atunci cînd pentru fabricarea oţetului de mere se foloseşte mărul întreg, constatăm că proprietăţile utile ale mărului trec nealterate în oţet, singura schimbare constînd în transformarea zaharurilor din fruct în acid, practic oţet. Este bine să ştim cu precizie cum lucrează oţetul în tractul nostru digestiv şi cum şi de ce două linguriţe de oţet luate într-un pahar cu apă la fiecare masă favorizează digestia şi ajută la păstrarea sănătăţii organismului.

Aş să ilustrez acest lucru printr-un exemplu care sper să nu impresioneze neplăcut pe cititor. Pentru a observa ce se întîmplă cu bacteriile atunci cînd se foloseşte oţet, luaţi o rîmă din grădină şi puneţi-o pe o scîndură sau alt obiect tare, unde o puteţi observa. După aceea, turnaţi peste ea oţet de mere. Mai întîi rîma se crispează ca şi cum ar simţi o durere şi cîteva secunde rămîne nemişcată. Apoi, după alte cîteva secunde, culoarea ei roză dispare şi devine albă. Oţetul i-a provocat moartea în cîteva secunde. Exact la fel sînt distruse şi bacteriile din tubul nostru digestiv de către oţetul de mere.

Voi menţiona aici 4 cazuri care ilustrează cele de mai sus.

Două surori au hotărît să gătească pentru dejun peşte. După ce l-a mirosit, uneia i s-a părut că peştele este stricat şi trebuie aruncat. L-a mirosit şi cealaltă şi ea a socotit că peştele este bun. Aşadar peştele a fost preparat şi servit la masă.

Din întîmplare, pe una din surori o învăţasem să pregătească 2 linguriţe de oţet de mere într-un pahar cu apă ori de cîte ori bănuieşte că un aliment pe care îl serveşte nu ar fi prea bun. Ea absolvise şcoala de menaj şi din cînd în cînd discutam împreună modalităţile de pregătire a alimentelor pentru masă.

Iată de ce, înainte de a mînca peşte, ea a amestecat într-un pahar cu apă 2 linguriţe de oţet de mere din care a sorbit de cîteva ori. A propus şi surorii sale din Massachusets, la care se afla în vizită, să facă la fel, dar aceasta a considerat că nu era necesar. La scurt timp după masă, gazda a avut o diaree puternică, în timp ce sora sa din Vermont, care fusese apărată de doza de soluţie de oţet de mere, a avut o digestie normală şi nu a suferit nici o neplăcere.

Într-o vară, în cursul unei excursii, s-a servit la dejun salată de homar. Din nefericire, aceasta a fost stricată şi a provocat o diaree puternică la 19 persoane, însoţită la unii şi de stări de vomă. Unul singur dintre meseni fusese precaut. După cum îl sfătuisem să procedeze ori de cîte ori bănuia să alimentele sînt stricate, el îşi adusese o sticluţă cu oţet de mere. Înainte de a începe să mănînce şi-a turnat în paharul cu apă o cantitate destul de mare de oţet. Fiind un mare amator de astfel de salată, s-a mai servit de două ori. În timp ce mulţi dintre comeseni au avut de suferit din cauza homarilor stricaţi, acestuia nu i s-a întîmplat nimic ; oţetul de mere sterilizase perfect hrana în tractul său digestiv.

Altădată, participasem la o reuniune medicală naţională; un băiat de serviciu de la hotel s-a apropiat de mine şi m-a rugat să telefonez la o anumită cameră. La telefon mi-a răspuns unul dintre colegii mei, care mă ruga să urc imediat, deoarece se simţea rău şi avea nevoie de ajutor.

Se trezise peste noapte cu un deranjament intestinal grav. Avea diaree şi vomita. Era pe la 10 dimineaţa. Am adus din cameră sticla cu oţet de mere pe care o port cu mine întotdeauna cînd plec într-o călătorie mai lungă. După ce am turnat o linguriţă de oţet într-un pahar cu apă, i-am dat cîte o linguriţă din acest amestec din 5 în 5 minute : cînd este vorba de o intoxicaţie alimentară însoţită de vomitări, stomacul nu suportă tot conţinutul paharului o dată ; luat însă în cantităţi mici, din 5 în 5 minute, este suportat. Un pahar obişnuit conţine aproape 50 de linguriţe, aşa încît administrarea în doze de cîte o linguriţă ia aproximativ 4 ore. După ce conţinutul unui pahar a fost consumat, se prepară un altul, iar doza sporeşte la 2 linguriţe din 5 în 5 minute. Aceasta înseamnă preungirea tratamentului cu încă aproximativ 2 ore. Se prepară apoi un al treilea pahar, din care se ia o mică înghiţitură din 15 în 15 minute.

Dacă ne trezim dimineaţa cu diaree şi vomitări, putem redresa stomacul şi intestinele urmînd acest tratament cu oţet de mere în apă toată ziua. La vremea cinei vom putea servi puţină mîncare uşoară. Timp de 2 sau 3 zile vom lua cîte un pahar din acest amestec la fiecare masă pentru a menţine sănătatea stomacului şi intestinelor. Respectînd programul descris mai sus, seara prietenul meu a putut să mănînce.

Cred că aceste cazuri scot în evidenţă simplitatea, comoditatea şi acţiunea completă a multor tratamente folosite de medicina populară. În trecut, cînd nu se putea apela la doctor prin telefon, oamenii au cunoscut prin experienţă căile de folosire a frunzelor, ierburilor şi fructelor pentru

înlăturarea bolii şi restabilirea echilibrului organismului. In orice cămară se poate păstra puţin oţet de mere, iar o sticluţă poate fi purtată cu uşurinţă în bagaj, exact ca un tub de pastă de dinţi.

Vorbind despre doza de oţet administrată atunci prietenului meu medic, am atins un punct care a constituit obiectul multor experienţe ale medicinii populare de-a lungul anilor. Încercînd să aflu doza exactă, am constatat că aceasta variază de la un individ la altul. Unele persoane găsesc că doza pentru ele este o linguriţă de oţet de mere la un pahar cu apă. Altele afirmă că într-un pahar obişnuit toarnă un deget de oţet şi completează apoi cu apă. Altele susţin că doza corectă este un strat de oţet de 2 degete. Am întîlnit şi persoane care preparau un amestec în proporţie de 1/1, iar o femeie de vreo 40 de ani, care spunea că simte nevoia de acru, bea din cînd în cînd cîte un pahar de oţet de mere curat. Întrebînd-o ce se întîmplă după aceasta, mi-a răspuns că în afară de faptul că nu mai poftea acru o perioadă de timp, nu simţea nici o tulburare.

Dacă pentru un motiv oarecare oţetul de mere nu este suportat de organism, încercaţi să luaţi cîte un păhărel de suc de mere, denumit uneori şi vin dulce, astfel ca organismul să poată primi proprietăţile dătătoare de sănătate ale mărului.

După ce am văzut cum acţionează oţetul de mere pentru a ameliora sănătatea aparatului digestiv să ne ocupăm de efectele pe care le are asupra rinichilor şi vezicii biliare.

Dacă individul care ia cîte 2 linguriţe de oţet de mere într-un pahar cu apă la fiecare masă urinează noaptea într-un vas, va observa în dimineaţa următoare că pe fundul acestuia nu există nici un depozit de praf roşu ; aceasta arată că în urină s-a produs o schimbare chimică importantă.

În cazuri de pielită, adică inflamarea rinichilor, însoţită de prezenţa flocoanelor de puroi în urină, afecţiunea este de obicei înlăturată luîndu-se un amestec de 2 linguriţe de oţet de mere la un pahar cu apă.

O femeie în vîrstă de 48 de ani, căsătorită, suferea de pielită de 15 ani. Atacurile se repetau uneori chiar din 6 în 6 săptămîni şi pacienta nu avea intervale de linişte mai lungi de 2—3 luni. Ea a început să consume oţet de mere şi cu timpul a constatat că s-a lecuit. Cînd boala nu a mai revenit timp de un an, a renunţat la oţetul de mere. După 4 săptămîni pielita a izbuctit din nou, cu friguri, temperatură de 39°C şi dureri în regiunea rinichiului stîng. Reîncepînd tratamentul cu oţet de mere, starea ei clinică s-a ameliorat.

În zilele noastre auzim o mulţime de lucruri despre efectele produse asupra stării noastre de astfel de tulburări ca: oboseala cronică, dureri de cap cronice, inclusiv migrenele supărătoare, tensiunea arterială, ameţeli şi mai cu seamă depăşiri de greutate asociate cu tulburări cardiace. Potasiul şi mineralele asociate cu el joacă un rol foarte important în metodele practicate de medicina populară pentru tratarea acestor tulburări şi de aceea am să expun mai în amănunt observaţiile pe care le-am făcut în cursul studiilor mele.

SUPRAGREUTATEA

Se afirmă frecvent că „ptem scădea în volum fără ca greutatea să scadă". Prin aceasta se atrage atenţia asupra faptului că unele schimbări în structura scheletului şi în ţesutul muşchilor pot compensa pierderea de grăsime. Depăşirea greutăţii normale se poate datora unei cantităţi excesive de ţesut depozitat sub formă de grăsime.

Greutatea normală poate fi apreciată şi calculată prin diferite metode. Medicina populară procedează astfel : de 2 ori grosimea încheieturii mîinii trebuie să fie egală cu grosimea la partea inferioară a gîtului. Dublul grosimii gîtului la partea inferioară trebuie să fie egal cu grosimea taliei.

Dacă circumferinţa taliei este mai mare decît a bustului, sau dacă bărbia tinde să facă guşă, atunci în general se poate trage concluzia că fiziologia şi biochimismul organismului sînt deranjate. În asemenea situaţie, pentru a face ca surplusul de grăsime să dispară, medicina populară apelează la oţetul de mere.

Dacă o femeie a cărei rochie nu o mai încape va lua la fiecare masă cîte 2 linguriţe de oţet de mere într-un pahar cu apă, peste 2 luni va constata că poate strîmta rochia la talie cu 2,5 cm. După încă 2 luni va putea s-o strîmteze cu încă 2,5 cm, iar la sfîrşitul celei de a 5-a luni, încă 2,5 cm. La sfîrşitul unui an de tratament cu oţet de mere în această doză, o femeie care a purtat o rochie nr. 50 va putea purta una nr. 42, iar aceea care purta nr. 20, va purta nr. 18. La sfîrşitul aceleiaşi perioade, o femeie mai tînără care purta nr. 16 va purta nr. 14.

Pierderea de greutate se face treptat. Dacă o femeie cu înălţimea între 1,68 şi 1,81 m, cîntărind 95 kg, ia cîte 2 linguriţe de oţet de mere la un pahar cu apă la fiecare masă, după 2 ani va cîntări aproximativ 81,5 kg. Un bărbat care are burtă o va pierde după 2 ani. Oţetul de mere nu favorizează depunerea de grăsimi în corp. Dimpotrivă, provoacă arderea acestora, asigurînd totuşi creşterea în greutate.

Regimul alimentar nu suferă nici o schimbare, cu excepţia evitării alimentelor care s-a observat că favorizează depunerea de grăsimi în corp.

Dacă este continuat zi de zi, acest tratament pentru combaterea surplusului de greutate este foarte simplu şi foarte eficient. Dacă împreună sînt de aşa natură încît doza nu poate fi luată la fiecare masă, aceasta poate fi luată o dată dimineaţa, o dată în timpul zilei la o oră convenabilă şi o dată la culcare.

OBOSEALA CRONICĂ

Vrînd nevrînd, fiecare dintre noi trebuie să urmăm, de-a lungul întregii vieţi, calea care ne asigură sănătatea. Pentru a putea realiza scopul pe care-l urmărim în viaţa noastră socială, profesională şi fami-

lială, trebuie să ne bucurăm de sănătate. Ca să realizăm ceva în viaţă, trebuie ca aceasta să fie suficient de lungă pentru a ne atinge ţelul dorit şi să fim sănătoşi. Trebuie să corespundem muncii pe care o efectuăm. Fără o viaţă lungă şi fără rezistenţă nici un om nu poate trăi din plin. A fi obligat să-ţi întrerupi activitatea din cauza îmbolnăvirilor frecvente sau a unei sănătăţi mereu şubrede, privind la cei din jurul tău trecînd pe lîngă tine, înseamnă a pierde o bună parte din viaţă. A ieşi din cursă din cauza ruinării sănătăţii cînd ai ajuns sau eşti gata să ajungi pe treapta cea mai înaltă în societate sau în profesiune, este dezastruos. Pe drept cuvînt, viaţa nu trebuie începută cu eşecuri sau cu promisiuni extraordinare sau fără rezultate, din cauză că trebuie să-ţi pierzi timpul cu refacerea sănătăţii. În timpul uceniciei, calităţile profesionale şi cele sociale trebuie să fie încurajate pentru a se dezvolta şi a se maturiza la o dată cînd ai încă viaţa înainte — pentru a culege roadele şi a te bucura de acestea.

Înainte de a ne prăbuşi din cauza bolii, organismul nostru are de obicei o perioadă de avertizare căreia trebuie să-i acordăm atenţie. Aşa cum sîntem treziţi din somn de ceasul deşteptător, tot astfel aceste avertizări sînt o reacţie a corpului în alarmă, suficiente pentru a ne da seama că avem nevoie să ne controlăm activitatea pentru a afla dacă şi unde am trecut de acele legi ale naturii care au fost stabilite pentru maşina umană.

Oboseala cronică este unul dintre aceste avertismente. Constatăm dintr-o dată că obosim repede. Că odihna de peste noapte nu înlătură această oboseală şi că dimineaţa ne trezim deja extenuaţi. Activitatea zilnică încetează de a mai fi o plăcere şi abandonăm activităţile exterioare una după alta. Am pierdut energia şi iniţiativa şi avem perioade cînd sîntem foarte descurajaţi. Se poate să avem conştiinţa că am da rezultate mult mai bune decît cele obţinute dacă am reuşi să înlăturăm această senzaţie de permanentă oboseală ! Dacă am putea măcar armoniza capacitatea intelectuală cu una fizică corespunzătoare, am putea progresa în activitatea principală. Din cînd în cînd avem şi cîte o zi bună, cînd ne simţim în stare să facem orice ni s-ar cere. Cît timp durează această stare, randamentul nostru este bun şi ne întrebăm de ce nu putem să ne simţim astfel tot timpul.

Cînd apare oboseala cronică, în primul rînd trebuie să verificăm cît dormim noaptea. La ce oră ne culcăm şi la ce oră ne sculăm.

Trebuie să ne amintim că luminatul artificial după apusul soarelui a fost inventat de om. Programul actual modren al activităţilor noastre zilnice, care presupune lumina artificială, nu este cel stabilit de natură. Orarul natural al luminii începe cu răsăritul soarelui şi se termină cu apusul. Deşi pentru cei mai mulţi dintre noi, care trebuie să trăim în pas cu viaţa, este imposibil să începem activitatea la răsăritul soarelui şi să o terminăm odată cu apusul, trebuie totuşi să păstrăm un echilibru între muncă şi timpul nostru de odihnă, încercînd să ne încadrăm cît mai bine în planul armonios al naturii. Un lucru esenţial este să te culci cît mai devreme înainte de miezul nopţii. Fireşte că există indivizi care au nevoie numai de cîteva ore de somn pentru a fi perfect

refăcuţi la începerea activităţii din ziua următoare. Dar cei care suferă de oboseală cronică şi au pierdut „voinţa de a învinge" nu fac parte dintre aceştia.

Este foarte posibil să adormim greu seara şi să avem totuşi un somn adînc, odihnitor. În acest caz, putem apela la *miere*. Avînd un efect calmant asupra organismului, ea constituie cel mai bun remediu pentru producerea somnului. *Conţinînd zahăr predigerat, adică invertit în guşa albinei, mierea nu mai trebuie digerată de stomacul omului, ci este gata de a fi folosită de către organism. După 20 de minute de la ingerare, zaharurile ei se găsesc deja în sînge.* Pentru a înlătura oboseala cronică, medicina populară nu cunoaşte alt tratament mai indicat decît aceasta : într-o sticlă cu gîtul larg sau într-un borcan care se păstrează în dormitor, se pun o ceaşcă de miere şi trei linguriţe de oţet de mere. Din acest amestec se iau cîte 2 linguriţe înainte de culcare. După o jumătate de oră se instalează somnul. Dacă totuşi peste o oră nu am adormit, mai luăm încă 2 linguriţe. În cazul că starea de veghe se prelungeşte, se pot lua doze mai multe, iar dacă ne trezim peste noapte şi nu putem readormi, repetăm doza. Acest tratament este cu mult superior somniferelor, pentru că se bazează pe infaibilitatea naturii în cunoaşterea nevoilor organismului şi pentru că fiind inofensiv, tratamentul poate fi urmat continuu. Mierea poate fi luată şi singură pentru a provoca somn, însă medicina populară vermonteză ne învaţă că în combinaţie cu oţetul de mere este mai eficace.

Dimineaţa după ce ne sculăm, trebuie să controlăm reacţia urinei cu ajutorul hîrtiei indicatoare. Reacţia normală a acesteia este acidă : hîrtia indicatoare devine roşie. Verificarea acestei reacţii dimineaţa ne dă posibilitatea să ştim dacă odihna de peste noapte a fost suficientă pentru a readuce chimismul organismului la normal. La rîndul său, această constatare ne dă posibilitatea să apreciem rezervele de energie disponibile în corp pentru activitatea zilnică. Organismul acumulează energie în timpul orelor de repaus şi de somn. De asemenea trebuie să căutăm să înlăturăm grijile şi să evităm alimentele care produc o reacţie alcalină a urinei. Controlul urinei dimineaţa ne poate arăta dacă am epuizat rezervele de energie şi dacă avem cumva nevoie de noi rezerve, de un repaus şi somn mai îndelungat, de evitarea supărărilor şi de supravegherea atentă a raţiei zilnice de hrană, începînd cu înlăturarea alimentelor care produc o reacţie alcalină a urinei.

Dacă sîntem predispuşi la oboseală cronică, trebuie să învăţăm a ne face un obicei din a ne odihni ori de cîte ori este posibil. Dacă îmi amintesc bine, un fost preşedinte al Colegiului din Dartmouth a făcut celebre aceste cuvinte : „Nu stau niciodată în picioare dacă pot sta jos ; nu alerg niciodată dacă pot să merg normal ; nu stau niciodată în capul oaselor dacă pot să stau lungit". Cu toate că mulţi dintre noi vor găsi poate că este greu să-ţi disciplinezi viaţa după această maximă, ea constituie o metodă de a înlătura efortul căutînd să evităm poziţia în picioare, să mergem normal şi să ne relaxăm pentru a ne economisi rezerva de energie.

Dacă reacţia urinei verificată arată că rezerva de energie a corpului este foarte redusă, atunci este bine să facem o fricţiune cu soluţie de oţet de mere şi apă. La o jumătate de pahar de apă se adaugă o linguriţă de oţet şi se toarnă în palmă cam o linguriţă din această soluţie. Se aplică pe un braţ şi pe umăr. Apoi o aceeaşi cantitate de soluţie este aplicată pe celălalt braţ şi pe umăr. După aceea se continuă aplicînd aceeaşi cantitate pe piept, stomac, spate, jumătatea superioară şi inferioară a piciorului şi în sfîrşit pe labele picioarelor. Pentru uscarea pielii nu se foloseşte prosopul, ci se freacă pielea cu amîndouă mîinile pînă ce soluţia este absorbită complet, ceea ce se întîmplă foarte repede.

Unii vor fi surprinşi dacă vom afirma că pentru a înlătura oboseala cronică trebuie să reflectăm serios asupra evitării săpunului. Dacă controlăm suprafaţa umedă a unei bucăţi de săpun cu hîrtie indicatoare, observăm că aceasta devine albastră, ceea ce arată că săpunul are o reacţie alcalină foarte puternică. Din această cauză el favorizează oboseala cronică pe care noi tocmai vrem să o înlăturăm. La urma urmelor săpunul este un produs artificial : nu-l găsim crescînd pe arbori sau arbuşti. Pe de altă parte, natura a distribuit aciditate cu generozitate ; în plante o întîlnim sub diferite forme.

Dacă agentul pe care-l folosim pentru curăţarea pielii este acid, alimentăm în acest fel pielea cu un element normal pentru ea şi anume acidul. Cînd pielea este acidă, ea atrage sîngele, în timp ce atunci cînd se foloseşte o soluţie alcalină, aşa cum este cazul soluţiei de săpun cu apă, pielea se palidează şi trebuie să folosim un machiant pentru a-i da aspectul de sănătate. Afluxul normal de sînge la piele îi dă acesteia un luciu roz ; dimpotrivă, o piele palidă indică în general lipsa de acid. Dacă sîntem nevoiţi să folosim săpunul pentru a înlătura murdăria, să-l folosim totuşi cît mai puţin, iar apoi să aplicăm o soluţie apoasă de oţet de mere, pentru ca pielea să-şi păstreze reacţia acidă normală.

Aceeaşi regulă se aplică şi la baie. În loc să folosim săpun, putem turna în apă cca. 200 cm^3 de oţet de mere ; stînd în baie cel puţin 15 minute, suprafaţa pielii poate absorbi o parte din apa acidă. Şi de data aceasta, dacă este absolută nevoie de săpun, trebuie să-l folosim cît mai puţin şi în orice caz corpul să stea apoi în soluţia de oţet de mere pentru ca pielea să-şi păstreze reacţia acidă.

Ne putem întreba — după ce cunoaştem că pielea are sau nu reacţie acidă ? Există un indiciu foarte simplu. Pielea cu reacţie alcalină prezintă mîncărime. Mîncărimi ale pielii capului sau pe restul suprafeţei corpului indică nevoia de a întrerupe folosirea săpunului şi de a-l înlocui cu un şampon care să oprească mîncărimea, readucînd pielea la o reacţie acidă normală. În cazul bărbaţilor, se pune într-un pahar cu apă o linguriţă de oţet de mere, în care scufundă pieptenul şi apoi se piaptănă părul ; se continuă astfel pînă ce părul s-a udat. Pentru femei problema este ceva mai delicată. Dacă au părul ondulat permanent şi îl piaptănă cu pieptănul udat în soluţie apoasă de oţet de mere, strică

ondulaţia părului. De aceea se recomandă ca acest procedeu să fie folosit înainte de spălarea obişnuită a capului.

După ce ne-am ocupat de piele în legătură cu oboseala cronică, să ne oprim puţin asupra raţiei de hrană de care corpul are nevoie pentru a se dezvolta şi reface. Există o serie de alimente pe care trebuie să le evităm, dacă simţim o oboseală cronică. Aici putem să ne orientăm după animale. De exemplu, păsările nu mănîncă grîu. Dacă li se oferă o hrană preparată care conţine şi grîu, ele ocolesc grîul şi mănîncă restul. Ţăranii spun că dacă se amestecă grîu cu o hrană fărîmiţată, găinile nu-l mănîncă, sau — în caz că sînt foarte înfometate — îl mănîncă la urmă. Dacă în raţia de hrană a unei vaci se pune prea mult grîu, aceasta nu-l mănîncă. Animalele par a şti din instinct că hrana trebuie să le întărească, ceea ce nu este cazul grîului.

Toţi cei la care apare oboseala cronică trebuie să înveţe a se hrăni cu produsele mărilor, deoarece o cauză a oboselii este lipsa de iod şi alte minerale care se găsesc din abundenţă în peşte şi alte produse oceanice. Gătită, şi fasolea este în general bine suportată de organismul celui care suferă de oboseală cronică ; se poate consuma chiar de trei ori pe săptămînă, dacă avem posibilitatea. În Vermont există obiceiul ca fasolea să fie servită cu oţet. Unora le place să toarne oţetul direct pe fasole ; alţii preferă să-l dilueze cu apă (o linguriţă la un pahar cu apă) şi să soarbă din el în timpul mesei. În general, după o experienţă oarecare, oricine suferă de oboseală cronică poate să-şi dea seama care anume alimente produc reacţia acidă dorită şi care dintre ele trebuie evitate pentru că produc o reacţie alcalină nedorită.

DURERILE DE CAP CRONICE

Cefaleele cronice sînt puse pe seama ochilor, stomacului, rinichilor, ficatului şi sinusurilor. Există mai multe feluri de dureri de cap cronice. Unele sînt asociate cu boli organice, cum sînt bolile de rinichi. Altele sînt cunoscute sub denumirea de boli *psihogenice,* dureri de cap cauzate de stări de tensiune. Acestea sînt provocate de stări emoţionale, cum sînt ura, teama, neliniştea. Cea mai supărătoare dintre toate este migrena.

Migrenele se moştenesc şi afectează persoanele aparţinînd unui anumit tip fizic. Ele apar la indivizii cu multă energie şi inteligenţă. Aceştia sînt sensibili şi simpatici, dar şi nervoşi, pretenţioşi, agresivi şi ambiţioşi. În legătură cu migrenele am întîlnit folosită expersia : „ambiţiile se plătesc !“

Chiar printre medici există tendinţa de a clasifica majoritatea cazurilor derutante de dureri de cap drept migrene. Simptomele reale sau clasice sînt totuşi specifice. Bolnavul simte o „radiaţie“, o „aura“, sau o predurere care-l avertizează încă dinainte de durerea propriu-zisă. Are licăriri de lumină înaintea ochilor şi durerea este localizată într-o singură

parte a capului ; de altfel cuvîntul *migrenă* înseamnă durere în „jumătate de cap“ — şi este însoţită deseori de greaţă sau alte tulburări digestive.

Emoţiile, teama şi nelinişteа declanşează procesul cefaleei de forma migrenei. Pe măsură ce individul înaintează în vîrstă, crizele de migrenă scad. Migrenele după vîrsta de 60 ani sînt ceva neobişnuit. Aceasta se explică probabil, în parte, prin faptul că pe măsură ce îmbătrîneşte, individul devine mai calm şi mai bine adaptat condiţiilor de mediu.

Am consacrat o bună parte din timp studiului migrenelor, cu colaborarea persoanelor la care acestea apăreau, şi care au acceptat să fie voluntari. Ca şi în cazul altor numeroase stări care indicau un dezechilibru în organism, stabileam — după metoda descrisă mai sus — dacă migrena apărea asociată cu o reacţie alcalină sau acidă a urinei. Cînd reacţia era acidă, migrenele erau mai puţin frecvente, sau dispăreau total, sau atunci cînd apăreau aveau o formă uşoară. Pentru a ajuta persoanele care suferă de aceste migrene trebuie pornit de la cunoaşterea diferiţilor factori care provoacă reacţia alcalină şi apoi se trece la înlăturarea acestora

Cînd raţia zilnică de acid trebuie sporită, administrăm oţetul de mere — o metodă simplă şi eficace. *De multe ori, migrenele sînt înlăturate doar prin folosirea constantă a mierii.* Două linguriţe de miere luate la fiecare masă pot preveni reapariţia durerii de cap. Dacă totuşi aceasta reapare, se sporeşte doza, la o lingură de miere la fiecare masă. Deoarece aceasta nu necesită nici un proces de digestie şi ajunge repede în circuitul sîngelui, deseori după o jumătate de oră durerea începe să scadă în intensitate. Dacă totuşi nu se simte o ameliorare, se ia încă o lingură de miere. Avînd în vedere felul în care se manifestă acest soi de dureri de cap, efectul calmant al mierii este tocmai ce trebuie.

Pentru tratarea migrenelor, medicina populară dispune şi de o altă metodă de aplicare eficace a oţetului de mere şi anume administrarea acestuia sub formă de vapori. Într-un vas se pune oţet şi apă în părţi egale ; vasul se pune pe sobă şi se lasă să fiarbă încet. Cînd din vas încep să se ridice vapori se ţine capul deasupra vasului atîta timp cît vaporii sînt suficient de puternici. Se inhalează vaporii în 75 de inspiraţii. În general se va constata că durerea dispare. Dacă se reinstalează, intensitatea ei va fi reprodusă pe jumătate. Folosirea pilulelor contra durerilor de cap poate fi părăsită dacă se aplică această metodă.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Puţine probleme sînt mai importante decît tratarea hipertensiunii arteriale. Este o stare pe cît de frecventă, pe atît de serioasă. Între tensiunea arterială şi adaptarea la mediu a individului există aproape sigur o relaţie.

Cîtă vreme individul are reacţii bune la cerinţele mediului, el duce o viaţă intensă, plină de succese şi de perspective. Cînd mediul îl suprasolicită, iar individul nu reuşeşte să se adapteze, mecanismul organismului său se dezechilibrează ; în acest caz, unul dintre simptomele clare îl poate constitui hipertensiunea arterială.

Hipertensiunea arterială ca problemă a sănătăţii devine din ce în ce mai importantă, deoarece constituie un factor asociat cu cca 3/4 din decesele provocate anual de bolile de inimă şi de rinichi. Se pune însă întrebarea dacă hipertensiunea arterială este o boală sau un simptom. Iată o problemă mult discutată. De regulă, cînd cunoaştem cauza stării clinice, considerăm hipertensiunea arterială drept simptom ; cînd nu cunoaştem această cauză, ea este considerată boală.

Indivizii cu hipertensiune arterială se pot împărţi în două categorii. Atunci cînd cauza nu poate fi atribuită unei boli cunoscute, se foloseşte termenul *hipertensiune esenţială* şi starea clinică este deseori denumită *hipertensiune arterială primară*. Atunci cînd se poate identifica o cauză organică, se foloseşte termenul de ***hipertensiune arterială** secundară*.

După literatura de specialitate, mecanismul prin care tensiunea arterială se transformă în hipertensiune arterială esenţială pare a fi clar. Fluxul sanguin întîlneşte în corp peste tot o rezistenţă sporită de-a lungul micilor vase denumite arteriole. În stadiul incipient al bolii hipertensive, constricţia acestor arteriole este uşor reversibilă şi în timpul somnului tensiunea arterială revine la normal, ceea ce indică relaxarea arteriolelor.

Totuşi în majoritatea cazurilor această reversibilitate se pierde cu timpul, iar odihna nu mai readuce presiunea sîngelui la normal. Potrivit medicinii ştiinţifice, în cazul hipertensiunii arteriale, constricţia arteriolelor pare a avea 2 explicaţii principale. Una atribuie această stare suprasolicitării sistemului nervos simpatic, care condiţionează corpul pentru acţiune şi produce constricţia arteriolelor. A doua explicaţie constă în faptul că în sînge circulă substanţe chimice care produc o ingustare a arterioleleor.

Urmărind în mod frecvent pacienţii cu hepertensiune arterială, am ajuns la concluzia că în majoritatea cazurilor aceasta are la bază un factor personal cu valoare pregnantă. Majoritatea pacienţilor cu hipertensiune arterială esenţială sînt dinamici, foarte energici, cu dorinţa şi capacitatea de a realiza mult într-un interval de timp scurt. Acesta este tipul calului de curse. Studierea atentă a individului respectiv şi a rudelor sale arată în general că factorul personal nu s-a format după apariţia hipertensiunii, ci reprezintă tendinţe naturale care se manifestă la individ cu mult înainte.

Cînd datele privind indivizii hipertensivi culese pe baza uneia sau mai multor examinări pe săptămînă timp de un an sau mai mulţi sînt comparate de la o săptămînă la alta, aflăm despre această boală o serie de lucruri interesante. De exemplu, că hipertensiunea arterială nu este o

constantă fiziologică fixă, ci ea variază de la o zi la alta şi de la o săptămînă la alta. Variaţia este legată de activitatea fizică, de odihnă, alimentaţie, vreme, boală, stress, efort nervos şi de caracterul individului. Mai ales schimbarea vremii joacă un rol important în aceste variaţii. Punctul maxim al tensiunii sanguine este atins pe vreme rece, iar cel minim pe vreme caldă. În regiunea unde îmi desfăşor activitatea, cea mai ridicată tensiune este înregistrată în lunile ianuarie şi februarie, iar cea mai scăzută în iulie şi august. S-ar putea ca primele cîteva citiri făcute în cabinetul medicului să fie foarte apropiate de tensiunea maximă, din cauza emoţiei individului, normală în timpul unui examen medical. Aceste date nu reprezintă deci în mod necesar nivelul tensiunii arteriale a individului în condiţiile obişnuite. Pe măsură ce pacient şi medic se cunosc mai bine, pacientul nu mai are tensiunea înregistrată la primul examen.

Ce atitudine ia medicina populară în cazul hipertensiunii arteriale ?

Calea naturală, firească pentru om, recomandă o alimentaţie constînd din fructe, verdeţuri şi miere, adică o bogăţie de hidraţi de carbon şi nu una alcătuită din ouă, carne, lapte brînză, mazăre, fasole şi nuci, bogată în proteine. Primul pas pe care organismul omului îl face spre hipertensiune îl constituie încălcarea acestei recomandări, acceptarea alimentaţiei sărace în hidraţi de carbon şi bogată în proteine. Omul se îndreaptă spre alimentaţia bogată în proteine pentru a produce în organism energia necesară nevailor din ce în ce mai mari impuse de ritmul accelerat de viaţă.

Această mobilizare a organismului o regăsim, de exemplu, la unele triburi din Africa : cînd pleacă la vînătoare de lei, ei ucid şi mănîncă o vacă. Carnea bogată în proteine, îi pregăteşte mai bine în vederea unei activităţi agresive cum este vînătoarea.

Sporirea raţiei zilnice de proteine nu este dăunătoare dacă alcalinitatea sporită a sîngelui este compensată de o sporire corespunzătoare a raţiei de acizi organici, de exemplu sub formă de oţet de mere, struguri, mere, afine sau sucul acestora. Sîngele are totdeauna o reacţie alcalină. Dar dacă această alcalinitate sporeşte, sîngele se îngroaşă, iar corpusculii sanguini precipită. Pereţii vaselor sanguine foarte fine din sistemul arterial permit unei părţi din lichidul sanguin să-i traverseze întocmai cum cerneala trece prin sugativă. Dar sîngele îngroşat nu mai traversează tot aşa de uşor pereţii permeabili ai vaselor, astfel încît după cîtva timp se produce aici un flux invers, care duce la ridicarea tensiunii.

Ce recomandă medicina populară în acest caz ?

1. Se urmăreşte sporirea raţiei zilnice de acid organic. Aceasta se poate face prin consumarea de mere, struguri, afine sau sucul acestora. În fiecare zi, omul trebuie să înghită echivalentul a 4 pahare de suc, fie în timpul meselor, fie independent de acestea. În cazul că se administrează oţetul de mere ca sursă de acid, doza este de două linguriţe într-un pahar cu apă.

2.Trebuie revizuită alimentaţia zilnică sub aspectul raportului hidraţi de carbon — proteine. În cazul că acestea din urmă predomină, trebuie să se încerce echilibrarea lor.

3. Făina de grîu trebuie înlocuită cu cea de porumb. Deoarece rinichii sînt organe de filtrare a lichidului suplimentar, reacţia alcalină a urinei provoacată de un consum mărit de produse făinoase, zahăr şi carne este un indiciu că sîngele trebuie să-şi reducă conţinutul alcalin.

4. Sarea de bucătărie atrage şi reţine lichidul din corp ; de aceea persoanele cu hipertensiune arterială trebuie să renunţe la alimentele sărate. Oricine ştie că după o mîncare sărată apare nevoia de a bea apă. O parte din lichidul suplimentar cerut de sare este reţinut în sînge pînă ce poate fi eliminat din organism, iar acest surplus de lichid în fluxul sanguin provoacă ridicarea tensiunii. Dacă se renunţă la sare şi la alimentele sărate, sîngele elimină surplusul de lichid şi tensiunea scade în măsura în care a fost provocată de sarea ingerată.

Efectul mierii este exact contrariu. *Mierea este pentru apă un magnet.* Dacă este luată la fiecare masă, mierea atrage surplusul de lichid din sînge, contribuind astfel la scăderea tensiunii ; fiind şi un calmant, ea uşurează tulburările nervoase provocate de tensiune.

La o clinică renumită din ţară, s-a constatat că o pacientă avea tensiunea arterială maximă aproape 300 mmHg ; personalul clinicii a fost surprins că ea mai era încă în viaţă. Cu toate acestea, prin prevenirea alcalinităţii din sînge în sensul indicat de medicina populară, femeia a trăit pînă la vîrsta de 84 ani. Am controlat şi tensiunea fiicei sale în vîrstă de peste 50 ani, şi am constatat că şi ea avea 225 mmHg. Urmînd tratamentul stabilit pentru mama ei, ea a trăit pînă la 81 de ani.

AMEŢELILE

Pentru că medicina populară s-a dovedit eficace şi în tratarea ameţelilor, am studiat cîtva timp această problemă.

După observaţiile făcute de-a lungul multor ani, am ajuns a stabili 4 tipuri de ameţeli :

Tipul 1. Ameţeala momentană. Există indivizi cărora nu le plac înălţimile şi sînt înclinaţi a se prinde de balustradă atunci cînd coboară scările, mai ales în clădirile publice. Nu pot privi în jos de la înălţime. Coordonarea între mişcările picioarelor şi cap nu pare a fi bună şi cînd coboară, ei trebuie să privească la fiecare treaptă pe măsură ce înaintează.

Tipul 2. Acest fel de ameţeală este asociată cu schimbarea poziţiei corpului. Cînd aceste persoane se ridică repede în picioare, sînt nevoite să se prindă de un obiect să nu cadă. Deseori poartă ochelari, în speranţa că în felul acesta ameţeala scade. Cînd se trezesc dimineaţa, aceste persoane simt nevoia să stea pe marginea patului 5—15 minute pentru

a putea merge prin cameră fără ameţeli. După una sau două ore de la sculare se poate ca ameţeala să dispară. Indivizii cu ameţeli de acest gen sînt deseori trataţi pentru bilă, socotindu-se că aceasta este cauza ameţelii.

Tipul 3. Ameţelile de acest gen obligă persoana să stea în pat zile de-a rîndul, deoarece ele persistă, aşa încît nu-i dau posibilitatea să se ridice şi să se îmbrace. Ea îşi pierde direcţia şi poate cădea. Aceste ameţeli nu sînt însoţite de greţuri şi nici de senzaţia că lucrurile din cameră se învîrtesc.

Tipul 4. Indivizii din această categorie au atacuri de ameţeli grave, însoţite de greaţă, zgomote în urechi şi cîteodată auzul slăbit. Sînt obligaţi să stea în pat săptămîni în şir, avînd ameţeli însoţite de senzaţia că lucrurile din cameră se învîrtesc. Nu pot să se ţină pe picioare şi cad, iar dacă trebuie să meargă au nevoie să fie susţinuţi de ambele părţi.

Cauza ameţelii este reacţia alcalină a urinei. Cînd această reacţie devine acidă, ameţeala scade mult în intensitate, sau dispare. Pentru prevenirea ameţelilor medicina populară indică tot tratamentul cu oţet de mere — în dozele şi modul în care se aplică pentru alte tulburări. Individul care prezintă astfel de stări poate înlătura dacă este dispus să-şi impună un regim de viaţă astfel încît să aibă permanent o urină cu reacţie acidă.

Un sfat totuşi. Dacă luăm oţet de mere o dată sau de două ori într-o zi, nu trebuie să ne aşteptăm că începînd de a doua zi ameţelile vor dispare. Urmînd regula de folosire a oţetului de mere, peste vreo două săptămîni vom observa o oarecare scădere a frecvenţei ameţelilor, iar o scădere sensibilă sau dispariţia acestora se va produce abia după aproximativ o lună.

DURERILE DE GÎT

Metoda cea mai obişnuită pe care o foloseşte medicina populară pentru tratarea durerilor de gît este gargara cu o soluţie de oţet de mere : o linguriţă la un pahar cu apă. Din această soluţie se ia din oră în oră cîte o gură, cu care se face gargară şi apoi se înghite. Soluţia folosită pentru gargară este înghiţită, pentru că, conform medicinii populare, în acest fel sînt atinse toate părţile profunde ale gîndului, ceea ce prin simplă gargară nu se întîmplă totdeauna. Pe măsură se jena din gît cedează, gargarele pot fi făcute la intervale mai mari.

Spre marea mea surprindere am aflat că acest tratament poate vindeca o afecţiune streptococică a gîtului în 24 ore. De regulă pacientul se însănătoşeşte înainte de a fi primit de la laborator raportul indicînd prezenţa de streptococi în cultura luată din gît şi trimisă spre analiză. Am constatat de asemenea că în cazul apariţiei unei membrane pe amigdale, aceasta dispare în interval de 12 ore.

POTASIUL ŞI SODIUL LA OM ŞI ANIMALE

Într-o vreme, umblînd săptămînă de săptămînă în jurul unor cirezi de vaci de lapte şi studiindu-le comportamentul sub toate aspectele, inclusiv pofta lor de mîncare, am observat că la unele dintre ele le curgeau ochii. Uneori le curgeau atît de multe lacrimi, încît păreau că plîng. De asemenea aveau scurgeri din nas şi se vedea că această stare le deranjează, întrucît îşi lingeau mereu nările cu limba. Unele tuşeau, ceea ce indica un exces de mucozităţi în gît.

Din literatura medicală ştim că potasiul este avid de apă, pe care o atrage ca un magnet ; am început să tratez vacile dîndu-le de 2 ori pe zi cîte aproximativ 60 ml de oţet de mere amestecat în raţia de hrană. Curgerea ochilor şi a nasului a încetat imediat. Singura concluzie rezonabilă care se putea trage era că insuficienţa potasiului în alimentaţia zilnică punea organismul vacilor în imposibilitatea de a folosi lichidele. Curgerea ochilor, a nasului şi tusea constituiau un efort spontan de a elimina apa din corp. Completarea cantităţii de hrană prin raţia de potasiu necesar a produs un proces de deshidratare. Excesul de mucozităţi nu a mai apărut, iar proporţia de umiditate din corp a devenit normală.

Cînd văd cîte un pacient, în general unul mai în vîrstă, plîngîndu-se că i se umezesc ochii, găsesc firesc să-i recomand metoda de tratament pe care am învăţat-o din experienţă : se prepară un amestec dintr-o linguriţă de oţet de mere şi o picătură de soluţie de iod într-un pahar cu apă. Agitat bine, acest amestec se soarbe în cursul mesei în fiecare zi, aşa cum luăm cafeaua sau ceaiul. Tratamentul se continuă timp de două săptămîni.

La sfîrşitul acestei perioade, un pacient a declarat că a observat un progres în sensul revenirii ochilor la starea normală. Dacă este nevoie, tratamentul poate fi continuat încă două săptămîni, iar după aceea, pentru a împiedica reapariţia acestei neplăceri, se repetă de două ori pe săptămînă, de exemplu marţea şi vinerea.

Am constatat că această metodă este aplicabilă şi pentru tratarea curgerii nemotivate a nasului. În general, pentru oprirea scurgerii mucozităţilor din nas este nevoie de una sau două săptămîni de tratament. În acest timp pacientul trebuie să întrerupă consumul de citrice şi sucuri de citrice, care pot fi ele însele cauza unei secreţii nazale abundente.

Printr-o mai bună înţelegere a rolului potasiului, nu este greu să vedem legătura dintre curgerea nasului şi proprietatea acestui element de a atrage lichidul din corp şi a-l elimina pe cale renală, reducînd în mod natural această scurgere. Dacă pe lîngă ingerarea raţiei de potasiu, pacientul evită şi preparatele din grîu, înlocuindu-le cu cele din secară şi porumb, precum şi citricele şi sucurile lor, multe cauze ale curgerii nasului pot fi înlăturate repede.

Dar, ne putem întreba, cum constatăm lipsa de potasiu în organism ?

1. Se observă o oarecare pierdere a vioiciunii intelectului. Individul ia hotărîri mai greu, iar memoria lui nu mai este bună ;

2. Oboseala fizică se instalează mai frecvent şi mai uşor. Rezistenţa musculară scade şi obosim repede ;

3. Sîntem mai sensibili la răceală. Preferăm hrana caldă în locul gustărilor reci. Foarte adesea simţim mîinile şi picioarele reci ;

4. Apar foarte des calozităţi pe tălpile picioarelor şi se formează bătături ;

5. Sîntem foarte predispuşi la constipaţie ;

6. Sîntem mai sensibili la boală şi răcim foarte repede ;

7. Cîteodată nu avem poftă de mîncare, iar alteori avem greaţă şi vomismente ;

8. Tăieturile şi zgîrieturile se vindecă greu ;

9. Avem deseori mîncărimi ale pielii ;

10. Dinţii se strică mai frecvent decît ar trebui ;

11. Pe piele pot apare coşuri ;

12. Sîntem predispuşi a avea contracţii tetanice ale pleoapei şi ale colţului gurii ;

13. Pot apare cîrcei în muşchii corpului şi mai ales în muşchii picioarelor, în special noaptea ;

14. Ne odihnim mai greu ;

15. Se poate ca noaptea să nu avem somn bun ;

16. Putem avea dureri la una sau mai multe încheieturi, ceea ce ne face să bănuim un început de artrită.

Cu cît înaintăm în vîrstă, cu atît raţia zilnică de potasiu trebuie să sporească. În general trebuie să ingerăm de două ori mai mult potasiu — sub formă de miere, zarzavaturi proaspete şi fructe — decît sodiu, introdus în corp sub forma alimentelor sărate şi a sării de bucătărie. Datorită funcţiilor pe care le îndeplineşte în corp, potasiul este important nu numai pentru păstrarea sănătăţii ci şi pentru păstrarea echilibrului atît de fin care trebuie menţinut între el şi sodiul din corp.

Cantitatea de potasiu poate fi sporită prin mai multe căi destul de uşoare :

1. Ardeiul iute este bogat în potasiu şi poate fi servit la masă o dată sau de două ori pe zi ;

2. Amestecul de oţet de mere şi miere într-un pahar cu apă, despre care am vorbit mai înainte, este o altă sursă de potasiu ;

3. Un pahar de must de struguri de două ori pe zi, sau de suc din mere ori afine, ne oferă într-o formă plăcută potasiul necesar.

Pe măsură ce experimentăm diferitele surse de potasiu, ne putem da seama care anume ni se potriveşte mai bine şi o vom prefera celorlalte.

Mustul de struguri este pentru mulţi deosebit de plăcut şi constituie o sursă de potasiu. Am încercat să stabilesc o serie de date despre acest suc.

Compoziţia chimică a părţii comestibile din strugure, fără pieliţă şi semniţe, este următoarea : apă 77,4%; proteine 1,3%; grăsimi 1,6%; hidraţi de carbon 19,2%; cenuşă 0,5%.

Analiza conţinutului de minerale din mustul de struguri prezintă următoarele elemnte : potasiul 11,49%; sodiu 0,97%; calciu 1,63%; magneziu 1,21%; fier 0,36%; fosfor 7,08%; sulf 1,01 ; clor 0,42%.

Mustul de struguri potoleşte setea imediat, chiar luat în cantităţi mici. Acţiunea rapidă a acestui suc se datoreşte faptului că zahărul din el intră imediat în circulaţie, fără să fie supus nici unui proces de digestie. Din această cauză, organele aparatului digestiv şi de asimilare nu sînt supuse nici unei suprasolicitări.

Este bine să cunoaştem legătura dintre potasiu, pe de o parte, şi fier, calciu şi sodiu, pe de altă parte.

Cînd se cultivă porumb pe un sol sărac în potasiu, rădăcinile lui putrezesc şi este năpădit de diferite ciuperici şi mucegaiuri. Nodurile sînt blocate de un precipitat care opreşte circulaţia sevei dinspre rădăcini. spre frunze şi invers. Dimpotrivă, cînd solul este îmbogăţit cu potasiu, porumbul creşte înalt, viguros şi sănătos ; mucegaiul şi ciupercile nu mai apar, vîrful şi rădăcinile plantei nu mai putrezesc şi nici mineralele precipitate nu mai blochează vasele la noduri şi la frunze.

Examinînd nodurile blocate, vom vedea că dacă turnăm peste ele cîteva picături de acid clorhidric diluat şi apoi cîteva picături de soluţie de ferocianură de potasiu, nodurile devin roşii ; aceasta înseamnă că blocarea vselor de sevă a fost provocată de depunerea fierului. De asemenea, dacă punem cîteva vîrfuri de tulpină într-o soluţie de albastru de metilen constatăm că vasele sînt aproape complet blocate de depunerile de fier.

Să părăsim acum lumea vegetală şi să ne întoarcem la organismul animal şi uman. Ştim că şi unul şi altul prezintă o circulaţie limfatică similară şi că această circulaţie se face prin vase, lacune, noduli şi ganglioni. Din contactul cu pacienţii, ştim de asemenea că aceşti ganglioni se blochează şi se umflă. Din băşicarea şi umflarea ţesuturilor, ştim că limfa este incoloră, la fel ca şi seva plantelor şi că aceasta este nu numai hrana care susţine viaţa ţesutului, dar îi procură şi oxigenul de care are nevoie şi antrenează reziduurile ce rezultă din activitatea vitală a ţesuturilor.

Ne vin astfel în minte o serie de întrebări. Nu s-ar putea oare bloca vasele limfatice din organismul animal şi al omului aşa cum am văzut că se întîmplă la porumbul bolnav ? Se poate depune fierul în

lacunele şi nodulii limfatici şi în diferitele organe ale corpului? Cînd în organismul animal sau uman apare o carenţă de potasiu, poate fi acesta invadat de ciuperci şi alte microorganisme dăunătoare? Depinde imunitatea faţă de invazia acestora de un anumit echilibru al mineralelor din corp?

Cînd ne aflăm în faţa unei dovezi chimice a blocării vaselor limfatice manifestată prin mărirea nodulilor, trebuie să ne gîndim la precipitarea fierului datorită lipsei de potasiu în cantitatea necesară cerută de organism. Cînd potasiul este suplimentat în mod corespunzător, blocarea limfatică dispare, iar ganglionii limfatici revin la volumul normal.

Nu voi uita niciodată cît de multe am învăţat din observaţiile pe care le-am făcut asupra vacilor. Cînd m-am hotărît să observ îndeaproape viaţa animalelor domestice am făcut-o pentru a descoperi izvoarele medicinii populare, totodată luînd şi hotărîrea de a nu interveni în nici un fel, ci doar de a observa cu atenţie.

Studiul pe care l-am efectuat asupra unei cirezi de 45 de vaci de lapte de rasă Jersey ilustrează influenţa potasiului asupra invaziei ciupercilor şi a microorganismelor dăunătoare în corpul animalului. Înainte de a începe aceste observaţii, îngrijirea veterinară a acestei cirezi necesita anual sume de peste 150$. După ce s-a început tratamentul cu potasiu în mediu acid de asociere (fiecare vacă primea cîte aproximativ 12 ml de oţet de mere turnat peste hrana zilnică), în cele 14 luni de observaţie s-a apelat la serviciile medicului veterinar numai de două ori. Este limpede că potasiul oferit a asigurat organismului vitelor un chimism care l-a apărat de invazia microorganismelor dăunătoare.

Dorind să obţin o dovadă în plus, am hotărît să mă folosesc de ciori şi vulpi drept test, la prima ocazie. Această ocazie a apărut cînd o vacă din cireadă a început să piardă din greutate şi putere. Ea avea poftă de mîncare şi se hrănea, însă se vedea limpede că nu asimila nimic.

Medicul veterinar consultat nu a putut stabili cauza precisă a stării animalului, ci numai că acesta suferea de carenţă de minerale. Vaca a slăbit din ce în ce mai mult şi în cele din urmă a murit de inaniţie (fapt stabilit prin autopsia cerută de către medicul veterinar). Nu s-a constatat nici o altă boală afară de inaniţie.

Am rugat pe proprietar, care mi-era prieten, să ducă cadavrul pe un deal unde ştiam că erau vizuini de vulpi. Mai înainte propusesem ca animalului să i se administreze potasiu şi i se dăduse în mari cantităţi. Acum aveam ocazia să văd atitudinea ciorilor şi vulpilor faţă de acest cadavru saturat cu potasiu.

De obicei ciorile năvălesc imediat pe cadavrul unei vite şi-l devorează. De acest cadavru ele au stat însă departe. Vulpile de asemenea. Rezultatul a fost că de la 11 februarie pînă la 5 iunie cadavrul a rămas neatins. Apoi viermii s-au pus pe lucru şi în scurt timp au rămas doar oasele.

Cînd am început să studiez raportul dintre potasiu și calciu, din cireada de 54 de vaci de care mă ocupam, mi-a trezit interesul una care avea genunchii umflați. Din greutatea cu care se culca și se ridica în picioare, se vedea clar că articulațiile de la genunchi nu-i funcționau bine. Asemenea celorlalte animale din cireadă, a început și aceasta să primească rația zilnică de 60 g potasiu. Trebuie să mărturisesc că la început nu am crezut că folosirea oțetului de mere va influența asupra inflamației genunchilor.

Pe măsură ce trecea timpul, am observat însă că animalul putea să se așeze și să se ridice în picioare cu mai mare ușurință. După un an, articulația genunchilor a revenit la normal. Firește că ne-am întrebat dacă potasiul și acidul din oțetul de mere puteau fi agenții care influențaseră depunerea de calciu în mod favorabil, la ambele încheieturi ale genunchilor.

Cam în această perioadă un fermier a venit la cabinetul meu să mă informeze despre experiența pe care o făcuse cu o vacă în vîrstă de 7 ani. Aceasta avea încheieturile anchilozate, umbla, se culca și se ridica greu, iar laptele de la un sfert din uger se îngroșase așa de mult încît nu putea fi muls nici cu mașina.

Pentru a subția din nou laptele îngroșat, el a administrat vacii de 2 ori pe zi cîte 60 ml de oțet de mere pe care-l turna peste rația de hrană. Vaca a acceptat ușor oțetul. Cantitatea de oțet fost mărită la 120 ml pentru fiecare rație de hrană. Acest tratament nu numai că a readus laptele la consistența normală, dar a vindecat animalul și de artrită. Cînd a început tratamentul cu oțet de mere, vaca dădea 5 l de lapte pe zi ; după ce a fost vindecată de artrită, producția de lapte s-a ridicat la aproximativ 15 litri pe zi.

Într-o zi un alt fermier mi-a povestit despre artrita de care suferise el însuși. Înainte de a începe tratamentul cu oțet de mere în doze de cîte 10 lingurițe la un pahar de apă la fiecare masă, suferea de anchiloză la toate încheieturile corpului. În prima zi după ce a început tratamentul, infirmitatea lui se redusese cu 20%, iar în ziua următoare se simțea și mai bine. În a patra zi, apreciase că starea lui se îmbunătățise în proporție de 50%, iar după o lună, cu 75%. În afară de anchiloză, avea și dureri la încheieturi, dar acestea s-au redus pe măsură ce anchiloza a cedat. Pînă la urmă durerile au dispărut complet, chiar și cele pe care le simțea în partea posterioară a capului și gîtului.

M-a interesat foarte mult influența oțetului de mere asupra metabolismului calciului în organismul animalului și al omului și am început să fac observații în această direcție pentru a înțelege mai bine rezultatele constatate în cazurile de artrită.

Din cauza marilor depozite de marmoră din sol, apa potabilă din părțile Vermontului, fie din izvoare, fie din rîuri, este foarte bogată în oxid de calciu (calcar). Conținutul de calciu este așa de mare încît din 2 în 2 luni, ceainicul trebuie curățat de stratul care se depune pe pereți. Locuitorii care folosesc în bucătărie „boilerul", arzătorul de petrol cu o serpentină pentru apă caldă, trebuie să schimbe serpentina în fiecare

an, din cauza blocării acesteia prin depunerea calciului. Pe pereţii interiori ai cazanului de apă caldă din clădirea unde este instalat cabinetul meu, se depune, în 5 ani, un strat de calciu gros de 2,54 cm. Din experienţă şi greşeli, oamenii au învăţat să înlăture depunerile de calciu din ceainic adăugînd o ceaşcă de oţet de mere la 1 litru de apă, care se fierbe în ceainic. Prin fierbere, calciul depus se dizolvă şi la golire, ceainicul rămîne curat. Cîteodată este nevoie ca operaţia să se repete.

Am urmărit apoi metodele aplicate de către instalatori pentru curăţarea interiorului cazanelor de calorifer de calciul depus pe pereţii acestora. Cînd se constată că apa din cazan nu mai fierbe repede, ei adaugă la aceasta 2 litri de oţet de mere. Soluţia rămîne în cazan timp de 2 zile, timp în care calciul depus se dizolvă şi este eliminat odată cu evacuarea apei fierbinţi.

Aceste observaţii arată cum calciul este dizolvat atunci cînd lichidul în care se află are reacţie acidă. Am vrut apoi să stabilesc condiţia în care calciul iese din soluţie, se precipită şi se depune pe interiorul pereţilor unui recipient. Cînd apa a fost controlată înainte de fierbere cu hîrtie de turnesol s-a constatat că era neutră. După ce a fiert, apa a prezentat o reacţie alcalină evidentă. Este limpede deci că acest element începe să se depună în momentul cînd reacţia soluţiei devine alcalină şi se dizolvă atunci cînd solventul are reacţie acidă.

În Vermont precipitarea calciului în mediul alcalin este demonstrată în fiecare primăvară, cu ocazia fabricării zahărului de arţar. Într-adevăr, perforarea arborilor şi colectarea sevei au loc primăvara. Seva este transportată la uzină unde este fiartă pînă ce capătă consistenţa unui sirop. Din cauza depozitelor de marmură din sol, seva arborilor este foarte bogată în calciu, sub formă de malat de calciu. Cînd seva este fiartă pentru a obţine siropul, malatul de calciu precipită şi formează ceea ce numim „nisip de zahăr de arţar". Pentru înlăturarea acestui nisip, siropul este trecut printr-un filtru de pîslă gros de 1,25 cm. De remarcat este faptul că atunci cînd se fierbe seva, alcalinitatea ei este suficientă pentru a precipita malatul de calciu.

Medicina populară foloseşte frecvent un liniment obţinut prin dizolvarea unei coji de ou în oţet de mere. Într-un borcan de sticlă se pune o coajă de ou, peste care se toarnă apoi oţet de mere cît să o acopere, şi se pune capacul. Foarte curînd se va vedea cum din coji încep să se ridice la suprafaţa lichidului bule de gaz. Exteriorul cojii se acoperă repede cu numeroase băşicuţe de diferite mărimi. După o zi sau două, coaja dispare, rămînînd din ea numai o membrană subţire. Calciul din coajă s-a dizolvat în mediul acid oferit de oţetul de mere.

Am ales aceste cinci exemple pentru a arăta că, în afara organismului, calciul se dizolvă într-un mediu acid ; dimpotrivă, precipită şi se depune cînd se găseşte în mediu alcalin. Avem oare vreo dovadă că în organism lichidul care scaldă celulele acestuia, practic lichidul din sînge şi din limfa ce se află între pereţii celulelor, îşi poate spori alcalinitatea, şi în acest caz să devină un mediu favorabil precipitării şi depunerii de calciu ?

Literatura medicală ne informează că întreaga gamă fiziologică de reacție a lichidului extracelular se află în domeniul alcalin al neutralității. Sîngele reprezintă un sfert din lichidul extracelular. Reacția lui este slab alcalină. Cînd alcalinitatea sporește, depășind reacția normală slab alcalină, calciul este precipitat și se depune în țesuturi.

Răsfoind un exemplar din lucrările reuniunii din 7 iulie 1937 (12 : 424—432) a personalului clinicii Mayo, am dat de un articol intitulat „Indicații pentru alcătuirea și pregătirea alimentelor cu conținut scăzut de potasiu" semnat de sora Mary Victor, asistentă în secția de nutriție, la Fundația Mayo. Articolul se ocupă în primul rînd de reducerea cantității de potasiu în cazul bolii lui Addison, după care prezintă o listă de alimente bogate în potasiu, care m-a interesat foarte mult.

Lista era însoțită de o informație interesantă : „Valorile prezentate pentru zarzavaturile și legumele fierte special au fost determinate prin analiză după fierbere. Cînd sînt fierte într-o cantitate mare de apă, conținutul de potasiu se reduce în medie cu 70% în cazul morcovilor, cepei, guliei, păstîrnacului, cartofului, dovleceilor și spanacului ; cu 60% în cazul conopidei, verzei, mazării, sparanghelului, fasolei verzi și al verzei de Bruxelles ; la porumb, sfeclă și roșii, potasiul se reduce cu 50% ;

Din experiența și din articolul menționat știm că atunci cînd mediul își schimbă reacția din acidă în alcalină, o anumită cantitate de calciu și potasiu se pierde. Există dovezi că potasiul controlează folosirea calciului în organism. Dacă un os rupt nu se sudează, se poate provoca sudarea prin administrarea unei tablete de alge la fiecare masă. Așa cum vom arăta mai departe în amănunt, algele constituie o excelentă sursă de potasiu.

Dacă în timpul mesei bem cîte un pahar de suc de afine sau de must de struguri, constatăm după aceea că urina a devenit din alcalină, acidă. În 23 de secunde sîngele face circuitul complet al organismului și astfel acesta este invadat de acid. În această situație, sîngele avînd un conținut normal de acid și potasiu, tot calciul depozitat trece din nou în soluție. Repetat zi de zi, tratamentul acesta previne depunerea calciului pe pereții vaselor sanguine.

Pentru a înțelege raportul care există între potasiu și sodiu, trebuie să știm că lichidul din celulele corpului reprezintă 50% din greutatea acestuia. Lichidul din sînge reprezintă 5% din greutatea corpului. Lichidul care se găsește între pereții vaselor din sînge și celule reprezintă 15% din această greutate. Restul de 50% din lichidul din organism se găsește în exteriorul celulelor acestuia. Atît potasiul cît și sodiul au proprietatea de a atrage lichidele. În interiorul celulelor corpului, cantitatea de lichid este reglată de potasiu. În exteriorul acestora, cantitatea de lichid este reglată de sodiu. Cele mai bogate surse de potasiu pentru noi sînt ardeiul iute, folosit deseori la salată, mierea, zarzavaturile, legumele proaspete și fructele. Principala noastră sursă de sodiu este sarea de bucătărie.

Potasiul și sodiul sînt într-un duel permanent pentru lichidul existent. Cînd sodiul pare a învinge, are loc un transfer de lichid dinspre

interiorul celulelor corpului spre exteriorul acestora. Cînd potasiul pare a domina, transferul de lichid are loc dinspre exteriorul celulelor spre interior. Sporirea cantităţii de sodiu prin ingerarea lui sub formă de sare de bucătărie înseamnă scăderea cantităţii de potasiu din interiorul celulelor corpului, avînd ca urmare o pierdere de potasiu în organism. Individul nu-şi poate permite să piardă potasiu pentru că acesta este elementul absolut necesar activităţii normale a celulelor sistemului nervos.

Orice om care doreşte să profite cît mai mult de viaţă trebuie să înveţe să-şi controleze echilibrul între cantităţile de sodiu şi potasiu din corp. La urma urmelor, deoarece corpul este compus în parte din substanţe minerale, individul trebuie să dea atenţie mineralelor. Din felul cum se simte de-a lungul zilei, el poate spune care sînt mineralele de care organismul său are nevoie pentru menţinerea echilibrului, iar dacă l-a pierdut, pentru a-l restabili cît se poate de repede.

CAPITOLUL IX

Multiplele întrebuințări ale mierii

Cele mai multe lucruri pe care le facem în viață sînt rezultatul obișnuinței. Chiar și faptul că mîncăm este în mare parte o obișnuință. Locuitorii din Vermont au un adînc respect față de albină, pentru înțelepciunea ei în materie de hrănire ; în cîmp ea alege florile care au cel mai bun nectar pentru fabricarea unui aliment perfect. Datorită unui instinct infailibil, albina posedă o metodă proprie pentru a controla calitatea florilor pe care le vizitează pentru a colecta nectar. Ea știe dacă și cînd florile nu corespund „normelor" sale și trece la altele.

Auzim uneori spunîndu-se „trebuie să avem încredere în cineva ; de ce nu în albină ?" În aceste cuvinte este mai mult adevăr decît poezie. Mierea umple toate golurile care pot apărea în hrana zilnică. Cei care cunosc valoarea alimentară a mierii sînt mai dispuși s-o consume în mod regulat decît cei care au numai cunoștințe vagi despre ea. Medicul care știe ce poate oferi organismului uman mierea o include deseori în regimul alimentar al pacienților.

Nu este deloc simplă teorie, ci s-a dovedit neîndoielnic că bacteriile nu pot trăi în miere pentru motivul că aceasta constituie o excelentă sursă de potasiu. Potasiul extrage din bacterii apa esențială existenței lor.

Dr. W. G. Sackett, bacteriolog la Institutul Agricol din Colorado, s-a hotărît să facă unele experiențe cu miere. Practic, el nu credea că mierea poate distruge bacteriile patogene. În consecință, în laboratorul său, a introdus diferiți agenți patogeni într-un mediu cu miere pură și a așteptat. Rezultatele l-au uimit. În cîteva ceasuri, sau cel mult în cîteva zile, toate microorganismele patogene au fost distruse. Agenții patogeni ai febrei tifoide au fost distruși în 48 de ore. Alți microbi asemănători, denumiți *typhosus A* și *B*, au pierit în numai 24 de ore. Un microorganism care se găsește în fecale și în apă și care seamănă cu bacilul febrei tifoide a fost distrus în 5 ore. Agenții patogeni care produc bronnhopneumonia cronică au fost anihilați în a patra zi. La fel s-a întîmplat și cu alte bacterii asociate cu un număr de stări patogene cum sînt : peritonita, pleurita și abcesele supurative. Agenții patogeni care produc dezinteria au fost distruși în 10 ore. Toate aceste constatări pot fi citite în Buletinul Nr. 252 publicat de stațiunea experimentală unde dr. Sackett și-a efectuat experiențele. Dar aceste experiențe nu au fost făcute numai de doctorul Sackett ; ele au fost reluate și confirmate d Dr. A. P. Sturtevant, bacteriolog la Biroul de entomologie de la Washington, D.C. ; de A. G. Lockhead, de la Secția de bacteriologie din Ottawa, Canada și de mulți alții.

Dovezile despre folosirea mierii datează încă din zilele cînd omul trăia în peşteri. Cineva a găsit un cuib de albine şi curios, a gustat din lichidul auriu pe care-l conţinea. I-a plăcut şi l-a dus acasă, familiei sale, iar atunci cînd şi-au dat seama de valoarea acestui produs, oamenii au început să caute sistematic cuiburile de albine pentru a recolta mierea din ele.

Timp de milenii mierea produsă de albine din nectarul florilor a fost singurul aliment dulce la dispoziţia omului. În anii din urmă au apărut numeroşi concurenţi ai mierii, sub formă de zaharuri, tinzînd să o înlocuiască. Aceasta rămîne totuşi singurul produs dulce care oferă calităţi dătătoare de viaţă ce nu se găsesc în nici un aliment.

Majoritatea dintre noi am început abia acum să ne dăm seama că alimentaţia obişnuită este vădit lipsită de elementele minerale necesare. Ne-am obişnuit cu prea multe alimente sărăcite prin prelucrare şi care deci nu mai posedă proprietăţi vitalizante. Pentru acest motiv trebuie să stabilim ce minerale lipsesc din regimul nostru alimentar obişnuit şi cum pot fi ele recuperate.

Ţinînd seama de faptul că organismul are nevoie de minerale pentru a susţine şi întreţine sănătatea, să examinăm conţinutul de minerale al mierii.

În miere se găseşte fier, cupru, mangan, siliciu, clor, potasiu, sodiu, fosfor, aluminiu şi magneziu. Toate provin din solul în care cresc plantele ; prin vasele acestora, ele trec în nectar — substanţa de bază pentru albine în producerea mierii. Este aşadar firesc ca mineralele din miere să varieze în funcţie de nectar, adică în ultimă analiză de resursele minerale ale solului pe care creşte flora respectivă.

Pînă nu de mult, personalităţi cu autoritate în materie de alimentaţie au desconsiderat mineralele conţinute de miere pe motiv că acestea se află în cantităţi prea mici pentru a prezenta importanţă. Acum însă se ştie că numeroasele minerale sînt necesare organismului uman în foarte mici cantităţi, care îi sînt suficiente pentru a-i asigura echilibrul mineral. Ori, mierea le conţine în cantităţi aproape corespunzătoare pentru a satisface nevoile unui individ normal.

Profesorul H. A. Schuette, de la catedra de chimie a Universităţii din Wisconsin, spune următoarele despre conţinutul de minerale din miere :

„Dintre aceste elemente esenţiale mai noi, cuprul, fierul şi manganul par a se afla în cantităţi mai mari în mierea de culoare închisă decît în cea de culoare deschisă. Din punctul de vedere al nutriţionistului, fierul este important pentru că stă la baza substanţei colorate din sînge, hemoglobina. Această substanţă, pe care noi o extragem din alimente, are o anumită proprietate şi anume de a transporta spre ţesuturile noastre oxigenul atît de important. Dacă hemoglobina nu ar conţine fier, nu ar avea proprietatea de a reţine oxigenul.

Cuprul pare să pună în valoare proprietăţile terapeutice ale fierului în restabilirea conţinutului de hemoglobină din sînge la pacienţii care suferă de anemie. Cu alte cuvinte, cuprul favorizează acţiunea fierului.

Nu cunoaştem pe deplin avantajele includerii manganului în regimul nostru alimentar, dar cunoaştem îndeajuns acest element pentru a aprecia că este un valoros accesoriu în alimentaţia noastră. Unii sînt de părere că el funcţionează oarecum alternativ cu cuprul sau ca supliment al acestuia, ajutînd la formarea hemoglobinei în sînge. Alţii susţin însă că fierul este secondat numai de cupru în acţiunea de formare a hemoglobinei. S-au găsit totuşi dovezi care sprijină părerea că manganul are o funcţiune specifică proprie în nutriţie.

Care sînt vitaminele conţinute în miere ? Fiind un produs perfect al naturii, ne putem aştepta în mod firesc ca să conţină şi vitamine. Polenul multor flori conţine o cantitate mai mare de vitamina C decît aproape orice fruct, zarzavat sau legumă. Mierea conţine polen. Şi firesc, sorturile de miere care conţin o cantitate mai mare de polen vor avea mai multă vitamină C decît altele.

Unul dintre cele mai importante fapte, bine stabilite, este întrucîtva surprinzător, şi anume că mierea este un excelent mediu de conservare pentru vitamine. Nu tot astfel stau lucrurile cu zarzavaturile şi fructele. De exemplu, după 24 ore de la culegerea lui, spanacul pierde 50% din conţinutul de vitamina C. Fructele pierd o mare parte din conţinutul lor de vitamine prin depozitare. Ca majoritatea alimentelor bogate în zahăr, mierea are un conţinut scăzut de tiamină, dar este destul de bogată în riboflavină şi acid nicotinic. Cu toate acestea, mierea conţine toate vitaminele pe care nutriţioniştii le consideră necesare sănătăţii.

În timp ce zahărul de trestie şi amidonul trebuie să fie supuse unui proces de invertire enzimatică în aparatul digestiv pentru a fi transformate în zaharuri simple, în cazul mierii, acest proces a fost deja efectuat de către albină cu ajutorul secreţiei glandelor salivare (zahărul din nectar este transformat în zaharuri simple — levuloză şi dextroză), astfel încît aparatul digestiv al omului nu mai este obligat să depună acest efort. Cu alte cuvinte, această predigerare a mierii de către albină scuteşte stomacul de o muncă suplimentară. Faptul că mierea este un zahăr predigerat nu este foarte important pentru un organism sănătos, capabil să digere zahărul. Dar este foarte important pentru un individ cu o digestie greoaie sau unul lipsit de cele două enzime — *invertaza şi amilaza* — care intervin în procesul de invertire.

Lăsînd la o parte faptul — de importanţă secundară — că mierea constituie o variaţie binevenită şi un delicios accesoriu la meniu, ea rămîne un aliment constructiv, plin de elemente de care corpul are nevoie pentru dezvoltare şi refacere. Ea este o sursă rapidă de energie, ceea ce o face plăcută ca accesoriu la micul dejun, asigurînd organismului energia necesară pentru a începe cu bine activitatea zilnică. Iată avantajele pe care le are mierea faţă de alte zaharuri :

1. Nu este iritantă pentru mucoasa aparatului digestiv ;

2. Este asimilată uşor şi repede ;

3. Satisface rapid cererea de energie a organismului ;

4. Pentru atleţi şi alte persoane care au nevoie de multă energie, constituie o sursă de refacere a forţelor după efort ;

5. Dintre toate zaharurile, rinichii o suportă cel mai bine ;
6. Este un calmant care linişteşte organismul ;
7. Se procură uşor ;
8. Este un articol relativ ieftin.

Totuşi pentru mine, *cea mai mare importanţă a mierii stă în valoarea ei medicinală.* În calitate de medic, fireşte că mă interesează această substanţă despre care studiul şi experienţa m-au convins că este un real ajutor de-a lungul întregii noastre vieţi, de la naştere pînă la moarte.

Unde am mai putea găsi un supliment alimentar care servit la fiecare masă să fie un *calmant pentru tipul de individ nervos, hipersensibil ca un cal de curse, să facă numai bine şi să nu fie niciodată dăunător pentru organismul uman ? Unde am mai putea găsi o substanţă dulce care produce somn, noaptea ?*

Mierea este un calmant pentru stomac ; potoleşte tusea sîcîitoare şi uşurează durerile artritice.

Îmi aduc aminte cu cîtă plăcere povestea o învăţătoare despre efectul extraordinar pe care mierea l-a avut asupra artritei de care suferise timp îndelungat. Boala îi provoca mari dureri de multă vreme şi începuse să se resemneze ; la un moment dat, fiind transferată la o şcoală dintr-un alt district, a fost obligată să stea în pensiune la o familie de fermier. Mijlocul principal de îndulcire folosit în gospodărie era mierea ; la sfîrşitul anului şcolar, artrita dispăruse. Acest fapt ar putea fi atribuit completării unei lipse de potasiu prin intervenţia mierii.

Printr-o serie de efecte pe care le produce asupra organismului, mierea face ca bătrîneţea să fie mai uşor de suportat. Mă mîhneşte cînd oamenii din jur îmi spun că nu consumă miere pentru că este mai scumpă decît zahărul. Încerc să-i fac să înţeleagă că sănătatea nu este ceva care se obţine la comandă. Sănătatea se plăteşte. În cele din urmă trebuie să plătim fie băcanului, fie farmacistului. Abia cînd ne îmbolnăvim, vedem că trebuie să cheltuim pe medicamente banii pe care i-am economisit pe socoteala hranei.

Cumpărînd alimente corespunzătoare, cum este mierea, înlăturăm nevoia de medicamente şi ceea ce este şi mai important, scutim organismul de încercările la care l-ar supune boala.

MIEREA ÎN ALIMENTAŢIA SUGARULUI

Fireşte, toată lumea este de acord că laptele mamei este cea mai bună hrană pentru sugar. Dar această hrană naturală devine deseori insuficientă pentru copil atît calitativ cît şi cantitativ, mai cu seamă pe măsură ce acesta creşte. Atunci, laptele mamei trebuie înlocuit sau suplimentat cu lapte de vacă modificat. Pentru a face acest lapte cît mai corespunzător nevoilor sugarului, se folosesc diferiţi agenţi de îndulcire. Cele mai obişnuite zaharuri folosite în acest scop sînt *glucoza* şi *dextri-*

maltoza. Unele investigaţii recente arată că mierea, deşi mai scumpă decît glucoza, este mult mai ieftină decît dextrimaltoza şi superioară amîndorura în modificarea laptelui de vacă.

În zilele noastre, multe mame nu pot să-şi alăpteze copii aşa cum este natural. Acest fenomen impune medicului sarcina de a alcătui regimul alimentar potrivit nevoilor copilului. Fiind foarte delicaţi, unii sugari necesită o grijă şi o atenţie infinite ; unii sînt alergici la anumite alimente, în timp ce alţii sînt robuşti şi pot mînca relativ orice. Deosebirile în toleranţă creează probleme uneori greu de rezolvat.

În lipsa laptelui mamei, baza pentru hrana sugarului este laptele de vacă modificat, îndulcit. Or, tocmai în îndulcire stă deseori marea dificultate. În acest scop, se foloseşte de cele mai multe ori siropul de zahăr din porumb, însă mulţi copii nu suportă acest agent artificial de îndulcire. Apare din ce în ce mai evident că îndulcitorul natural este cel mai bun.

Mierea este un excepţional îndulcitor natural. Ea este suportată bine de cei mai mulţi copii ; pe lîngă că este un îndulcitor, furnizează mineralele care se adaugă celor ce se găsesc deja în lapte, precum şi o cantitate mică de proteine ; are o acţiune uşor laxativă şi antiseptică ; în afară de aceste avantaje, are o aromă plăcută, care-i sporeşte gustul. Dar avntajul principal constă fireşte în aceea că furnizează copilului complexul de minerale de care are nevoie pentru dezvoltarea corpului.

Studiile mele în legătură cu hrana sugarului şi-au găsit confirmarea în lucrările recent publicate de către Dr. M. H. Haydak şi Dr. M. C. Tanquary de la Universitatea din Minnesota şi Dr. Schultz şi Dr. Knott de la catedra de pediatrie de la Universitatea din Chicago. Iată ce scriu Dr. Schultz şi Dr. Knott în „Revista de pediatrie (Journal of Pediatrics) din octombrie, 1938, (13 : 465—473) :

„Studiind valoarea comparativă a hidraţilor de carbon în alimentaţia sugarilor, am folosit mierea alături de alte zaharuri. Pentru a stabilit efectele diferitelor zaharuri am constituit 2 grupe de copii : una de 4 copii în vîrstă de la 7 la 13 ani, iar alta de 9 sugari, în vîrstă de la 2 la 6 luni. Am hrănit copiii mai întîi cu zaharuri diluate, după care am analizat conţinutul de zahăr din sîngele lor — la 15, 30, 60, 90, 120 minute după terminarea mesei. Cînd zaharurile sînt absorbite din intestin, ele intră în circuitul sanguin şi sînt transportate la ficat unde se depun ca glicogen. Dacă consumul de hidraţi de carbon depăşeşte capacitatea ficatului de a-i depozita sub formă de glicogen, excesul este transformat în ţesuturi în grăsime şi depozitat ca atare.

Rezultatele obţinute cu mierea sînt foarte interesante. Dintre toate zaharurile experimentate cu excepţia glucozei, mierea a fost absorbită cel mai repede, adică în primele 15 minute. Mierea nu a invadat circuitul sanguin cu exces de zahăr ; această reacţie la miere se presupune a fi datorată combinaţiei celor două zaharuri uşor asimilabile, *dextroza* şi *levuloza.* Mierea este asimilată rapid de către organism din cauza conţinutului său în dextroză, în timp ce levuloza, absorbită oarecum mai încet, are proprietatea de a păstra zahărul din sînge.

Mierea prezintă un avantaj asupra zaharurilor conţinînd cantităţi mai mari de dextroză, deoarece aceasta nu sporeşte zahărul din sînge peste nivelul pe care organismul îl suportă cu uşurinţă.

Dată fiind uşurinţa şi larga posibilitate de a o obţine, ca şi aroma şi proprietatea de a fi uşor digerată, *mierea ni se prezintă ca forma cea mai indicată sub care hidraţii de carbon ar trebui să fie introduşi în alimentaţia copiilor"*, concluzionează cei doi medici.

Înarmaţi cu aceste constatări, Dr. Schultz şi Dr. Knott au început să studieze apoi posibilităţile de a folosi mierea ca agent edulcorant în alimentaţia sugarilor. Observaţiile preliminare pe care le fac în raportul lor asupra acestui studiu merită să fie reproduse.

„Cu toate că mierea a fost cunoscută ca aliment din cele mai vechi timpuri de cînd aveam date istorice, importanţa ei pentru om pare a fi scăzut pe măsură ce civilizaţia a progresat. Avînd în vedere faptul că mierea este un produs care poate fi folosit fără intervenţia vreunui tratament artificial şi că este compusă din 2 zaharuri foarte uşor suportate de organism, este ciudat că nu s-a bucurat de o întrebuinţare mai largă şi mai cu seamă în hrana sugarilor şi a copiilor"

Pentru a valorifica numeroasele avantaje ale mierii în alimentaţia sugarilor, ea poate fi folosită în proporţie de 1—2 linguriţe la 200 g de hrană prepartă. Dacă sugarul este constipat, se sporeşte cantitatea de miere cu jumătate de linguriţă. Dimpotrivă, dacă sînt semne de diaree, doza de miere trebuie redusă cu aceeaşi canitate.

Sugarii care primesc miere suferă mai rar de colici, pentru că asimilarea ei rapidă previne fermentaţia.

În continuare iată cîteva exemple de situaţii în care am constatat că tratamentul cu miere este salutar.

MIEREA ŞI CONTROLUL VEZICII URINARE

Se poate ca unii să fie surprinşi de faptul că medicina populară găseşte în miere un remediu eficace contra udării patului la copii. Cînd acest fenomen continuă după vîrsta de 3 ani, devine o problemă ; cu toate acestea este foarte frecvent la copii şi este neplăcut atît pentru ei cît şi pentru familie.

Multă vreme, cînd medicii erau întrebaţi ce s-ar putea face pentru a împiedica copiii de a se uda noaptea, răspundeau că necazul se rezolvă de la sine cu timpul, ceea ce înseamnă că nu există nici un remediu precis cunoscut.

Simptomele udării patului noaptea sînt clare : în majoritatea cazurilor, fenomenul este asociat cu urinări frecvente în timpul zilei. În general aceşti copii sînt foarte sensibili la excitaţii sau emoţii. Majoritatea copiilor reuşesc să-şi asigure înainte de doi ani controlul vezicii urinare pe timpul zilei, iar cîteva luni mai tîrziu cei mai mulţi dintre ei reuşesc să păstreze aşternutul uscat peste noapte. Udarea patului are

loc de obicei în fiecare noapte, o dată sau de două ori, și poate începe și după ce a fost instalat controlul vezicii. Dar acest fapt se petrece de obicei pe nesimțite, ca o continuare a lipsei de control a vezicii pe timpul nopții, frecventă la copiii mici.

Unii copii se udă cam la o oră după culcare ; la alții, acest lucru se întîmplă abia spre dimineață. Unii copii se trezesc în timpul acestui act sau imediat după acesta ; alții continuă să doarmă fără întrerupere. Cînd se trezesc dimineața, se poate să nici nu-și mai aducă aminte, însă foarte adesea ei au vise precise despre acest act înainte, sau în timpul cînd are loc ; în loc să fie trezit de senzația vezicii dilatate, copilul adormit visează că se află pe oală sau la baie. Visele sînt așa de aievea încît la trezire ei susțin că au fost la baie.

La copiii care udă patul în timpul nopții constatăm totdeauna o stare de nervozitate. Pe lîngă aceasta, se mai poate ca ei să-și roadă unghiile, să aibă accese de furie, să-și sugă degetul mare și să vorbească asemenea copiilor mici.

Medicina populară prescrie pentru toate aceste cazuri un tratament preventiv și unul activ. Uneori tratamentul preventiv este eficace. El constă în formarea obișnuinței de a controla vezica și trebuie început cam la vîrsta de un an. Copilul este dus la toaletă să urineze la intervale regulate — cum ar fi la deșteptare, după fiecare masă, și din 3 în 3 ore la început, iar apoi la intervale mai mari, pe măsură ce capacitatea vezicii și controlul ei sporesc. La vîrsta de doi ani, cei mai mulți copii spun cînd vor să urineze.

În tratamentul activ, căutăm un agent terapeutic care să aibă capacitatea certă de a atrage apa și a o reține, precum și un efect calmant asupra organismului. Acest agent trebuie să fie potrivit pentru un tratament îndelungat și să nu fie dăunător copilului. Trebuie să fie adecvat întrebuințării zilnice, fie continuu, fie la anumite ore, cînd este necesar ; cel mai important lucru este ca agentul să fie bine suportat de către copil. Medicina populară găsește că aceste cerințe sînt îndeplinite de miere.

Mierea fiind higroscopică, poate absorbi și condensa umiditatea din atmosferă. Dintre toate zaharurile, levuloza din miere are cea mai mare capacitate de a atrage umiditatea. Acest fapt se poate ușor observa la pîine și produsele de patiserie preparate cu miere, care rămîn umede și cu gust, timp nelimitat. Pentru ca mierea să-și păstreze capacitatea maximă de absorbție, condensare și reținere a umidității, ea nu trebuie ținută sau depozitată în frigider sau pivniță ; locul uscat și nu prea cald și închiderea etanșă a recipientelor cu miere sînt condițiile optime pentru depozitarea acesteia. Una dintre aplicațiile practice ale capacității mierii de a atrage umiditatea este evitarea udării patului la copiii mici ; mierea atrage și reține lichidul din corpul lor în timpul orelor de somn.

Totuși presupunînd că copilul are obiceiul de a uda patul noaptea, ce recomandă medicina populară ?

La ora culcării, se dă copilului cîte o linguriţă de miere. Aceasta va acţiona în două direcţii. În primul rînd, ca un calmant pentru sistemul nervos ; apoi, după cum am mai spus, mierea atrage şi reţine lichidul în timpul orelor de somn. Lichidul fiind atras şi reţinut, rinichii sînt scutiţi de o parte din munca pe care ar trebui să o depună.

Pe măsură ce se continuă folosirea mierii în acest scop, se află şi momentul cînd trebuie administrată. Se vor întîlni situaţii care vor crea dificultăţi. De exemplu, în cazul participării copilului la o reuniune de copii, cu emoţia de rigoare şi cu răcoritoarele care li se dau cu această ocazie, trebuie să-i administrăm o linguriţă de miere înainte de culcare. De asemenea, orice sporire a cantităţii de lichid, mai cu seamă după ora cinci după-amiază, ne face să prevedem că în timpul nopţii se poate întîmpla un accident, dacă nervii şi rinichii nu sînt protejaţi.

După ce reuşim să controlăm fenomenul prin linguriţa de miere la ora culcării, încercăm să vedem dacă fără tratament este posibil să menţinem controlul vezicii pe timpul nopţii. Vom observa astfel curînd nopţi bune şi nopţi proaste. Ţinînd seama de circumstanţele nopţilor bune, putem încerca mai întîi să reducem doza de miere, iar mai tîrziu să o suspendăm. Vom avea grijă să avem totuşi la îndemînă miere pentru împrejurări care prevestesc o noapte fără somn. În orice caz, faptul că o măsură atît de simplă ca folosirea mierii este eficace pentru a rezolva o veche problemă, contribuie la liniştirea atmosferei din casă.

MIEREA ŞI COMBATEREA INSOMNIEI

Ca să adoarmă, unii oameni se aşază în pat şi închid ochii închipuindu-şi o mare tablă neagră în faţă. Îşi imaginează că desenează pe tablă, cu mare grijă, cu o pensulă înmuiată în vopsea albă, cifra 3 mare cît tabla. Cifra este desenată foarte încet, iar cînd termină, încep alta. Majoritatea celor ce încearcă această metodă adorm după trei cifre sau chiar mai înainte. Un alt mijloc este concentrarea asupra relaxării fiecărei încheieturi a corpului, pornind cu încheieturile fiecărui deget apoi ale mîinii şi în susul braţelor, continuînd astfel pentru tot corpul. Multe persoane găsesc că această metodă dă rezultate.

Medicina populară consideră că cel mai bun remediu pentru producerea somnului este mierea. Dacă adormim greu seara, sau dacă după ce adormim, ne trezim uşor şi readormim greu, trebuie să folosim miere. Dacă luăm cîte o lingură de miere după fiecare cină, vom constata că începem să aşteptăm cu plăcere timpul de culcare şi uneori ne vine chiar greu să alungăm senzaţia de somn, atunci cînd din anumite motive sîntem obligaţi să ne culcăm mai tîrziu decît de obicei. Vom observa în dimineaţa următoare că am adormit foarte curînd după ce am pus capul pe pernă.

Se poate ca acest procedeu să nu dea rezultate la toată lumea. Dacă vedem că o lingură de miere luată la fiecare cină nu este de ajuns

pentru a produce un somn adînc, sau dacă după-amiaza a intervenit ceva care ne-a produs agitație, atunci recurgem la aplicarea procedeului descris în capitolul VIII.

O REȚETĂ CONTRA TUSEI

Dacă ne supără tusea, putem aplica un remediu recomandat de medicina populară și folosit de generații, care este astăzi tot așa de eficace ca și în trecut :

Se fierbe o lămîie la foc moale timp de 10 minute. Prin fierbere, lămîia se înmoaie, astfel încît se va obține din ea o cantitate mai mare de suc și în același timp se înmoaie coaja. Lămîia se taie în două și se stoarce bine într-un pahar. La sucul obținut se adaugă 2 linguri de glicerină ; din punct de vedere farmaceutic două linguri echivalează cu 30 g. Amestecul se agită bine, apoi paharul se umple cu miere.

Doza de sirop contra tusei se fixează după nevoi. Dacă avem un acces de tuse în timpul zilei, luăm o linguriță de sirop, după ce amestecăm bine conținutul. Dacă sîntem treziți noaptea de tuse, în afara linguriței de sirop pe care o luăm înainte de culcare, mai luăm una noaptea cînd ne trezim. Dacă suferim de o tuse rebelă, luăm 6 lingurițe de sirop pe zi și anume : dimineața după sculare, înainte de prînz, după masa de prînz, la cîteva ceasuri după aceasta, apoi la cină și la culcare. Pe măsură ce tusea cedează, micșorăm numărul dozelor pe zi.

În cursul tratamentului cu acest sirop am observat cîteva lucruri care mă obligă să-l consider a fi cel mai eficace dintre toate siropurile de tuse și anume : nu deranjează stomacul, așa cum se întîmplă cu multe alte siropuri de tuse ; poate fi luat atît de copii cît și de adulți ; ușurează tusea pe care toate celelalte siropuri nu reușesc s-o potolească.

Vorbind despre folosirea lămîilor pertru a obține leacul contra tusei îmi aduc aminte de observația unui fermier. În timp ce explica cît de bine acționase remediul recomandat, a rîs și a adăugat : „de fapt nu am avut lămîi și atunci am folosit oțet de mere, care a fost tot așa de bun".

COMBATEREA CÎRCEILOR

Uneori sîntem chinuiți de tremurături sîcîitoare ale pleoapelor sau ale colțului gurii. Cu 2 lingurițe de miere la fiecare masă, aceste tulburări dispar de regulă în timp de o săptămînă.

Alteori apar cîrcei ai mușchilor corpului, cel mai frecvent la picioare. În general, aceștia pot fi preveniți prin administrarea a 2 lingurițe de miere la fiecare masă. De obicei, după o săptămînă de tratament dispar, dar mierea trebuie menținută continuu în regim, pentru că ea constituie mijlocul de împiedicare a reapariției cîrceilor.

MIEREA ŞI ARSURILE

În medicina populară, mierea este de multă vreme folosită ca un tratament foarte eficace pentru arsurile pielii.

Aplicarea ei pe rană face să dispară usturimea, împiedică formarea de băşici şi produce o vindecare rapidă a pielii în regiunea arsurii.

ALIMENTAŢIA SPORTIVILOR

Un articol din revista American Bee Journal din octombrie 1955, publicat de Lloyd Percival de la Institutul de Educaţie Fizică din Canada, prezintă foarte bine ceea ce oamenii aflaţi mai aproape de natură ştiu deja despre miere. Voi reda mai jos o parte din concluziile la care ajunge dl. Percival, deoarece sporturile au devenit foarte importante în prezent, în şcoli şi universităţi, iar antrenorii de sport sînt continuu preocupaţi să găsească metode pentru sporirea forţelor, a energiei şi rezistenţei la oamenii din echipele lor.

„Începînd din 1951, Institutul de Euducaţie Fizică din Canada a manifestat un viu interes pentru stabilirea pe bază ştiinţifică a valorii mierii în alimentaţia sportivilor. Mai înainte ne interesase mierea ca aliment energetic, dar nu făcusem nici un fel de experienţe sistematice sau controlate pentru a stabili cifre precise. Aşa cum se întîmplă de obicei, am acceptat mierea ca un aliment sănătos, datorită largii ei utilizări. Pe măsură ce cercetările noastre generale în probleme cum ar fi : hrana ideală înainte de efort, mijloace de refacere după efort şi metode de susţinere a efortului, au devenit o parte importantă din activitatea noastră generală, ne-a interesat foarte mult stabilirea celor mai eficace alimente şi băuturi pentru aceste situaţii.

Una dintre întrebările care prezentau cel mai mare interes pentru noi se referea la alimentul energetic ideal. Ne interesa să aflăm ce aliment sau combinaţie de alimente furnizează cel mai repede cea mai mare energie, fără complicaţii pentru aparatul digestiv sau alte reacţii secundare dăunătoare. Pentru a obţine informaţii valabile, am pus la punct o serie de studii, observaţii şi teste.

Am iniţiat de asemenea o acţiune pentru culegerea informaţiilor din experienţa acumulată în domeniul sporturilor de cei care se antrenează şi îşi păstrează condiţia fizică, hrănindu-se cu diferite alimente şi băuturi. În urma acestor experienţe şi cercetări, am stabilit pentru cîteva alimente şi băuturi energetice comune următoarea scară de valori (scară de la 1 la 10) : mierea, 9 ; glucoza, 7,5 ; sirop de porumb, 7 ; zahăr nerafinat, 6 ; zahăr rafinat, 4,5. În clasarea acestor alimente energetice comune am ţinut seama de factorii următori : (1) reacţia măsurabilă ; (2) digestibilitatea ; (3) reacţia chimică (aciditate etc.) ; (4) toleranţa generală a organismului sportivului pentru alimentul respec-

tiv ; (5) conţinutul de calorii ; (6) gust ; (7) multilateralitate ; (8) cost ; (9) ingrediente de bază.

Din analiza experienţei reies următoarele :

1. în măsura în care se poate aprecia, mierea satisface în mod ideal toate nevoile energetice ale sportivului atît în perioada de pregătire a efortului, cît şi pentru susţinerea efortului în sine şi refacerea rapidă a forţelor după efort ;

2. avînd un conţinut ridicat de calorii, chiar şi administrată în porţii mici, mierea poate furniza energia necesară ;

3. datorită gustului său plăcut, mierea este pentru sportivi şi în general pentru toţi consumatorii un aliment des folosit ;

4. mierea este tolerată de sportivul obişnuit în cantitate mai mare decît oricare alt aliment sau băutură energetică experimentală ;

5. din cauza aplicaţiilor ei multiple, mierea poate fi folosită în multe feluri şi în combinaţie cu alte alimente sau băuturi ;

6. este un aliment curat, lipsit de microbi şi substanţe iritante.

În consecinţă recomandăm mierea : 1. inclusă în mesele din perioada premergătoare efortului ; 2. după efort ; 3. ca fortifiant în întreruperile din perioada efortului ; 4. în masa zilnică, mai cu seamă la micul dejun, pentru a furniza energia necesară ; 5. ca îndulcitor şi ingredient în sosuri ; 6. în combinaţie cu alte alimente ca : salata de fructe, iaurt, creme din ouă şi lapte, budinci de orez, etc ; 7. ca îndulcitor în preparatele culinare ; 8. în fabricarea bomboanelor ; 9. în general, în locul altor agenţi edulcoranţi de uz curent.

S-a procedat în continuare la mai multe teste :

Rezistenţa. Sportivii care au fost supuşi la teste de rezistenţă au realizat performanţe mai bune cînd cu 30 minute înainte de începerea probei au primit 2 linguri de miere. Ori de cîte ori s-a renunţat la acest tratament s-a constatat o scădere netă a randamentului. Aceasta s-a confirmat în testele următoare : sprinturi repetate pe distanţa de 50 m cu pauze între ele de cîte 5 minute ; cursă continuă la viteza de 1600 m în 6 minute ; parcurgerea repetată înot a distanţei de 100 m cu pauze de cîte 5 minute între reprize.

Observaţie : atunci cînd concurenţii primeau miere şi la jumătatea drumului, randamentul sporea.

Refacerea forţelor. Cînd după un efort intens sportivii au primit miere, ei şi-au refăcut forţele mai repede şi au putut relua efortul mai curînd.

Date fiind aceste reacţii, recomandăm alimentaţia cu miere sportivilor care, după antrenamente sau meciuri grele, trebuie să treacă la studiu. Experienţa arată că includerea mierii în alimentaţia studenţilor le dă acestora posibilitate să înveţe mai bine, deoarece le restabileşte forţele.

Susţinerea efortului. Sportivii cărora li s-a dat miere în pauzele dintre serii la probele de alergări şi sărituri au afirmat că s-au simţit mai puternici şi mai puţin obosiţi în ultima parte a activităţii desfăşurate.

Program încărcat. Sportivii care trebuiau să susţină două meciuri, în două zile consecutiv, au arătat că au suportat mai bine efortul zilei a doua atunci cînd li s-a dat miere pentru restabilirea forţelor după primul meci şi înaintea celui de-al doilea.

Pierderea de energie. Cînd sportivii care trebuiau să facă antrenament sau să joace după orele de şcoală sau muncă au primit miere la dejun, ei nu s-au mai simţit obosiţi ca de obicei în timpul efortului. Cei care de obicei pe la orele 10 dimineaţa îşi „pierdeau forţele" au declarat că starea lor s-a îmbunătăţit simţitor cînd în micul dejun a fost inclusă mierea.

Problema greutăţii. Alimentaţia cu miere (12 pînă la 16 linguriţe de miere pe zi luate la mese şi la culcare) a împiedicat pierderea în greutate datorată muncii grele sau unei activităţi neîntrerupte. În acelaşi timp, sportivii care sînt supuşi la un regim de slăbire, luînd cîte o linguriţă de miere la sfîrşitul mesei au senzaţia de satisfacţie şi de putere, aceasta făcîndu-i să suporte regimul mai uşor.

Concluzii generale. Institutul de Educaţie Fizică şi Sport consideră că — ţinînd seama de experienţa desfăşurată timp de 4 ani — mierea consituie o sursă ideală de energie şi de recuperare a forţelor. Recomandăm aşadar acest aliment tuturor spportivilor, precum şi celor care trebuie să-şi păstreze forţele la un nivel ridicat tot timpul zilei.*)

CALITĂŢILE TERAPEUTICE ALE FAGURILOR CU MIERE

Fagurii cu miere constituie un excelent tratament pentru tulburările aparatului respirator. Sînt folosite în acest scop şi căpăcelele obţinute la extragerea mierii prin descăpăcirea fagurilor. Fagurii cu miere ca şi căpăcelele se sug prin mestecare. Aceasta ajută în special mucoasei aparatului respirator. În afară de mestecarea bucăţelelor de fagure, consumul zilnic de miere face de asemenea parte din acest tratament. Deşi este preferabilă mierea în faguri, cînd ea lipseşte, o lingură de miere lichidă ca desert la fiecare masă produce rezultatele dorite.

În măsura în care am putut-o studia, medicina populară foloseşte fagurii ca agent desensibilizator. Farmaciştii care îi prepară sînt albinele, iar medicina populară are încredere deplină în înţelepciunea acestora.

Observaţiile medicinii populare în legătură cu fagurii cu miere arată că tulburările aparatului respirator sînt stări deficitare şi indiferent de principiul activ din fagure, acesta este esenţial pentru o dezvoltare şi întreţinere normală a mucoasei aparatului respirator.

---

*) „Experience with Honey in Athletic Nutrition" de Lloyd Percival, American Bee Journal Hamilton, III, Octombrie 1955)

Nu am descoperit încă principiul activ din fagurele cu miere. După cîte știu, nici una dintre întreprinderile producătoare de medicamente care au studiat această problemă nu a reușit să dea un răspuns. Am cercetat literatura de specialitate pentru a înțelege mai bine atît acțiunea fagurilor cu miere cît și a mierii în faguri. Din aceste cercetări am aflat că nectarul colectat din flori de către albine constituie sursa principală de hidrați de carbon care sînt transformați în *dextroză* și *levuloză*, zaharuri ușor digestibile. Acest nectar transformat se numește miere. Pe lîngă dextroză și levuloză, ea mai conține în diferite cantități : zaharoză, dextrină, maltoză și alte zaharuri mai rare, precum și mineralele menționate mai sus în acest capitol. Conține de asemenea acid formic, acetic, malic, citric, succinic și aminoacizi, carotină și pigmenți xantofilici, albuminoide și enzime ca : invertaza, diastaza, catalaza și inulaza. În miere găsim, în sfîrșit, componente ale complexului B în proporție de micrograme la 1 gram, după cum urmează : acid pantotenic — 0,55 ; riboflavină — 0,26 ; acid nicotinic — 1,1 ; tiamină — 0,044 ; piridoxină — 0,10 ; biotină — 0,00066 ; acid folic — 0,03.

O altă componentă necesară hranei albinei este polenul, care se găsește de asemenea în faguri. Analiza chimică a polenurilor rată că acestea sînt bogate în proteine și grăsimi și conțin diferite hidrocarburi ca : zahăr, amidon și celuloză. În comparație cu componenții ce se găsesc în nectar și pe care i-am menționat mai sus, deși compoziția polenului nu este deloc uniformă, analiza polenurilor provenind din diferite surse prezintă o largă variație a conținutului de grăsimi, amidonuri, minerale și proteine.

Solzii de ceară secretați de albine au o compoziție uniformă. S-a constatat că ceara este produsă numai în urma consumului de zaharuri. Dacă acest lucru este adevărat, atunci putem afirma fără teamă că ea conține cel puțin cîțiva dintre componenții nectarului consumat.

Rezultatele obținute prin aplicarea tratamentului cu faguri de miere și „căpăcele" arată că este foarte eficace. Aproape 90% din cazurile tratate cu această combinație reacționează satisfăcător în interval de cîteva zile și deseori chiar într-un timp mai scurt. Medicina populară afirmă cu certitudine că indivizii care au inclus în alimentația lor miere în faguri pînă la vîrsta de 16 ani răcesc rarori și nu au alergii sau tulburări nazale. Această medicină ne învață de asemenea că mestecînd fagure cu miere omul își creează o imunitate a aparatului respirator care poate dura aproximativ 4 ani. Evident, dacă consumul de miere în faguri nu a figurat în alimentație pînă la vîrsta de 16 ani, el poate fi introdus oricînd după aceea, cu același efect, restabilind funcționarea normală a mucoasei aparatului respirator.

În perioada de recoltare a mierii, putem obține de la un apicultor cantitatea de căpăcele necesară pentru un an, pentru că oricum el trebuie să înlăture căpăcelele fagurilor pentru a extrage mierea pe care aceștia o conțin. Dacă constatăm că sînt prea greu de mestecat căpăcelele, adăugăm puțină miere ; aceasta le înmoaie și le face ușor de mestecat.

Pentru că am consacrat foarte mult timp verificării acestui tratament, voi menţiona cîteva dintre cazurile interesante pe care le-am întîlnit.

ÎNFUNDAREA NASULUI

Un băiat în vîrstă de 8 ani a fost dus la cabinetul meu. Timp de 5 luni avusese o răceală continuă la cap, căreia nici un tratament nu reuşise să-i pună capăt. Avea o bogată secreţie apoasă în nas şi trebuia să şi-l sufle frecvent.

Băiatul fusese operat atît de amigdale cît şi de polipi încă de la vîrsta de 3 ani. Examinîndu-i nasul am constatat că prezenta simptomele unei alergii. Mucoasa nasului era foarte decolorată şi acoperită de secreţii. Băiatul respira pe gură pentru că respiraţia normală era împiedicată de inflamarea mucoaselor. După examenul general şi examenul special al nasului i-am dat să mestece o bucată de fagure cu miere, ca să văd ce se întîmplă. Am preparat picăturile pe care i le recomandăm şi am început să scriu instrucţiuni pentru acasă. Înainte de a fi terminat — deci după vreo 5 minute — băiatul a spus deodată „mi s-a desfundat nasul, acum pot respira pe nas". I-am dat mamei medicamentele ce urmau să fie folosite acasă şi i-am explicat instrucţiunile scrise. Apoi am examinat din nou nasul copilului pentru a vedea ce efect avusese fagurele.

Ţesuturile nazale se dezumflaseră, ca şi cum aş fi folosit o substanţă astringentă. În loc de decolorată, mucoasa era acum roz deschis. Peste o săptămînă, la următoarea vizită, nasul copilului funcţiona normal şi el respira cu gura închisă.

Altă dată am dat unei femei care avea nasul înfundat, o bucată de fagure pentru a-l mesteca ; voiam să văd dacă aceasta va strînge ţesuturile nasului de ajuns pentru a face posibilă respiraţia normală. Amîndouă nările sale erau foarte îngustate. După 5 minute femeia respira pe nas cu mult mai bine, acest efect durînd timp de 2 săptămîni.

Mestecarea unui cocoloş de căpăcele a dat rezultate bune şi la alţi pacienţi care se plîngeau de înfundarea nasului.

SINUZITELE

Sinusurile constituie o parte importantă a aparatului respirator pentru că sînt legate cu conductele nazale şi ajută la filtrarea, umezirea şi încălzirea aerului pe care îl respirăm. Fiind de fapt nişte cavităţi în os, ele influenţează de asemenea vocea şi reduc din greutatea craniului.

Cînd unul sau mai multe sinusuri se inflamează, fenomenul apare însoţit de o reacţie alcalină a urinei. Cînd se mestecă o bucată de fagure, reacţia urinei devine acidă, arătînd astfel cît de rapidă este schimbarea

produsă de aceasta în chimismul organismului. De aceea individul care suferă de sinuzită trebuie să cunoască ce alimente îi produc reacţia alcalină a urinei şi să le evite pînă la dispariţia afecţiunii sinusale.

Cantitatea de fagure mestecat odată poate fi stabilită prin asimilare cu guma de mestecat. O asemenea raţie de căpăcele se ia la fiecare oră, timp de 4—6 ore ; se mestecă timp de 15 minute, după care se aruncă. Dacă afecţiunea sinusală este acută, 4—6 raţii duc la dispariţia simptomelor în interval de 14—24 ore. Nasul se desfundă şi durerea dispare. Corpul îşi recapătă energia, iar sinusurile revin la normal. Pentru a evita reapariţia tulburării este bine ca tratamentul cu faguri să continue o dată pe zi timp de încă o săptămînă. Recomandăm tratamentul cu faguri cu miere o dată pe zi, de la deschiderea şcolilor, toamna, pînă la închiderea lor în iunie, şi în plus cîte 2 linguriţe de miere la fiecare masă, controlîndu-se în acelaşi timp şi alimentaţia zilnică. După acest tratament, este foarte puţin probabil să mai apară afecţiunea sinusală, gripa sau răceala la cap. Studiile pe care le-am făcut m-au condus la concluzia că fagurii conţin o substanţă care oferă apratului respirator o serioasă protecţie.

GUTURAIUL FÎNULUI

Cei care suferă de alergie afirmă că sînt puţine boli mai supărătoare decît aceasta. Medicina populară împarte alergiile în 3 categorii : uşoară, moderată şi gravă. Pentru combaterea ei există un tratament preventiv şi unul curativ. Dacă se mestecă o dată pe zi căpăcele de faguri timp de o lună înainte de data la care se aşteaptă apariţia alergiei, aceasta sau nu se mai produce, sau va avea o formă uşoară.

În cazul alergiei uşoare, tratamenatul urmat o dată pe zi, lunea, miercurea şi vinerea, în fiecare săptămînă, menţine nasul desfundat şi uscat. Dacă nu se pot procura burăţele de faguri, se recurge la cele 2 linguriţe de miere lichidă la fiecare masă.

Alergia moderată se tratează cu 5 doze de fagure pe zi, primele 2 zile şi 3 doze pe zi după aceea, tot timpul cît este nevoie. Dacă se poate, este bine să se mănînce miere în faguri în fiecare zi ; în lipsă, 2 linguriţe de miere sînt de asemenea eficace.

În tratamentul alergiei moderate s-au observat următoarele efecte:

1. lăcrimarea ochilor dispare în 3 minute ;

2. nasul începe să se desfunde în 3 minute ; după 6 minute, este complet desfundat şi respiraţia se poate face cu gura închisă ;

3. curgerea nasului încetează în 5 minute ;

4. iritaţia gîtului cedează în 3—5 minute.

În cazul alergiei grave, medicina populară recomandă următoarele:

1. Cu 3 luni înainte de data presupusă a declanşării afecţiunii, se ia cîte o lingură de miere după fiecare masă. Mierea în faguri este mai

bună dar şi mierea lichidă are efect ; aceasta este denumită uneori miere filtrată. La culcare, se ia de asemenea cîte o lingură de miere într-o jumătate pahar cu apă.

2. Timp de două săptămîni înainte de data la care se aşteaptă declanşarea alergiei, se iau cîte două linguriţe de oţet de mere şi două de miere, amestecate într-o jumătate sau un pahar întreg cu apă, înainte de micul dejun şi la culcare. Acest tratament se continuă pe toată durata sezonului de alergie.

3. Se continuă a se lua cîte o lingură de miere după masa de prînz şi cină, iar paralel se administrează şi amestecul de oţet de mere şi miere înainte de micul dejun şi de culcare.

4. Dacă este necesar, se mestecă zilnic cocoloşi de faguri, destul de des, pentru a păstra nasul desfundat şi uscat.

Cu acest tratament am obţinut următoarele rezultate :

Combinaţia de oţet şi miere împreună cu mestecarea fagurilor cu miere este mai eficace decît injecţiile. În timp ce injecţiile nu împiedică secreţia mucozităţii din nas, cînd acest tratament este urmat, strănuturile se împuţinează, iar secreţia apoasă dispare.

Deşi nu am controlat personal aceste constatări, cei care au o experienţă în medicina populară, depăşind pe a mea, afirmă că din a treia zi se obţin rezultatele următoare : 1. strănutul încetează ; 2. lăcrimarea ochilor încetează deasemenea ; 3. mucoasa nasului devine normală ; 4. pacientul poate mîngîia cîinele, pisica etc. ; 5. poate hrăni puii de găină ; 6. poate mulge vaca ; 7. poate călări ; 8. poate dormi învelit cu pătură de lînă ; 9. poate dormi pe pernă de fulgi ; 10. poate lucra în grădina de flori ; 11. poate tăia ambrozie ; 12. poate mirosi florile trandafirului.

Concluziile rezultate după mai mulţi ani de observaţie arată că fagurele mestecat de 3 sau 4 ori pe săptămînă vindecă alergia în 3 ani.

Am văzut efecte deosebit de interesante obţinute cu acest tratament în cazuri cînd munca prestată de cei ce sufereau de alergie îi adusese într-o stare extrem de gravă. Iată de exemplu cazul unui elev de liceu care lucra la o fermă. Cînd vacile urmau să primească raţia de uruială sau tărîţe, el trebuia să golească sacii în camionul ce transporta hrană pentru cireadă. Ori de cîte ori efectua această muncă, nasul începea să-i curgă şi se înfunda, iar ochii îi lăcrimau abundent. I s-au dat căpăcele de faguri din care trebuia să mestece cîte o porţie de 3 ori pe zi. După o săptămînă, băiatul putea să-şi efectueze munca fără a mai suferi din cuza nasului sau a ochilor.

Un alt elev de liceu, care lucra de asemenea la o fermă, observa o ameliorare substanţială a stării sale alergice atît timp cît urma tratamentul cu căpăcele de faguri de 3 ori pe zi. I-am cerut să suspende acest tratament cînd era în plină perioadă de alergie, pentru a putea controla dacă mestecarea fagurelui era într-adevăr cauza ameliorării. Aşadar tratamentul a fost întrerupt. Timp de 7 zile nu s-a întîmplat nimic, chiar atunci cînd băiatul lucra în praful care provoca lergia. Dar în a

opt zi, alergia s-a declanşat din nou ca aceeaşi gravitate din trecut, aducîndu-l rapid într-o stare rea. A reînceput imediat tratamentul cu faguri. Dar o săptămînă m-am dus la fermă să-l văd din nou cum se simte. L-am găsit pe un stog de fîn pe care aranja paiele transportate de încărcător. L-am întrebat cum se simte şi mi-a răspuns zîmbind : „Foarte bine. N-am mai strănutat, nasul mi s-a desfundat şi este în permanenţă curat. De acum nu mai întrerup niciodată tratamentul cu faguri".

Pentru ca cititorul să nu creadă că aceste rezultate sînt limitate la Vermont, unde oamenii au o vastă şi veche experienţă în leacurile medicinei lor populare voi menţiona cîteva date asupra unei întîmplări care s-a petrecut în Texas. La spitalul general William Beaumont din El Paso, s-a început cu ani în urmă experimentarea tratamentului unei asemenea alergii. În sezonul de polen care începe în martie şi atinge punctul maxim în luna august, la El Paso şi în împrejurimi au apărut aşa de multe cazuri de alergie a fînului şi cu forme atît de grave încît s-a început o adevărată campanie publică împotriva ierburilor care o provocau, campanie care a fost dusă în întreg ţinutul. Personalul armatei care era cazat în oraş a avut de suferit foarte mult din cauza alergiei.

Iată ce scrie căpitanul Gorge D. McGrew în revista „The Military Surgeon" *), referitor la aceste cazuri şi la tratamentele experimentate :

„Printre multele leacuri pentru tratarea febrei fînului care au fost puse în discuţie cu această ocazie, unul singur se pare că s-a dovedit eficace. Mai multe persoane au declarat că în urmă cu un an sau doi, cînd sufereau de alergie, simţiseră o ameliorare a stării lor — variind de la un caz la altul — mîncînd miere şi mai les, mestecînd faguri".

Spre o altă metodă de tratare a afecţiunilor respiratorii am fost condus de observaţiile unor oameni simpli. Mulţi dintre cei care cunoşteau studiile mele asupra medicinii populare mi-au atras atenţia asupra unei substanţe lipicioase de pe mugurii plantelor şi scoarţa copacilor care atrage furnicile, viespiile şi albinele. Într-o zi a venit la cabinetul meu un fermier care mi-a spus :

„N-am putut să vă aduc molidul întreg, dar am găsit o creangă ruptă de vînt şi m-am gîndit că aţi dori poate să o vedeţi. Pe ea se observă bine răşina de molid". Într-adevăr, pe partea curbată a crenguţei se puteau vedea nişte „băşicuţe" de răşină ca nişte „mărgele". Omul mi-a explicat că răşina de molid variază la culoare, fiind cafenie, roză sau cenuşie, precizînd că nu numai molidul produce astfel de răşină.

Această substanţă lipicioasă are rostul de a proteja mugurii unor plante şi arbori ; datorită ei, mugurii de bujor de grădină sînt cercetaţi de furnici şi de viespi ; albinele sînt de asemenea atrase de această substanţă care se formează pe scoarţa de pin şi molid. Aşadar, fermierul observînd această răşină şi cunoscînd ceea ce spune medicina populară în legătură cu acţiunea ei în afecţiuni respiratorii s-a gîndit să folosească la rîndul lui această substanţă pentru a-şi aduce aparatul respirator la nor-

*) „Time and Money Saved in the Tratment of Hay Fever" de Capt. George D. Mcgrew, M.C., U.S. Army. The Military Surgeon, May 1937, Col. 80, No. 5, pp. 371—72, 374.

mal ori de cîte ori ar avea vreun necaz de acest gen. Procedeul este următorul :

Micile ramuri de pin cu muguri şi cu cîteva ace pe ele sînt culese, puse într-un vas cu apă atît cît să le acopere şi fierte înăbuşit la foc mic timp de trei zile. În acest timp apa devine brună. Lichidul brun este strerat printr-o sită şi îngroşat cu miere. Prin administrarea unei linguriţe din acest amestec, de mai multe ori pe zi, se pune capăt unor afecţiuni ale aparatului respirator.

Pe coaja de brad se pot vedea, de asemenea, nişte „mărgele" ovoidale care, înţepate cu cuţitul, lasă să curgă un lichid. Acest lichid, colectat şi amestecat apoi cu miere în proporţiţe de 1/1 se constituie într-un tot atît de eficace remediu. Cei suferinzi de afecţiuni uşoare ale aparatului respirator (răceli, laringite, viroze) vor observa că luînd de 3 ori pe zi cîte o linguriţă din acest amestec vor obţine ameliorări şi chiar vindecări rapide.

Utilitatea algelor

Civilizaţia are multe avantaje, dar prezintă şi dezavantaje. Dezavantajul cel mai mare stă în hrana lipsită de minerale. Corpul uman avînd o compoziţie minerală, păstrarea acesteia — prin asigurarea mineralelor necesare — este de importanţă primordială. O astfel de sursă de minerale sînt algele marine.

Apa mării este un lichid foarte complex, conţinînd 3,5% compuşi anorganici dizolvaţi. Algele crescînd în mare transformă aceşti compuşi anorganici în substanţe organice.

Ocupînd porţiunile cele mai joase ale suprafeţei pămîntului, oceanul constituie un bazin în care se adună substanţe chimice de tot felul, transportate de multiplele forţe în mişcare ale naturii. Substanţele libere şi transportabile sînt mînate direct şi rapid sau indirect şi treptat, spre apele mărilor. Sub formă de particule solide, ele sînt purtate de vînt, rîuri şi gheţari. Altele sînt dizolvate în apă şi transportate spre mări şi oceane, unde sînt prinse ca într-o capcană şi devin astfel permanent disponibile. În acest fel, oceanul constituie un rezervor de bogăţii acumulate sub forma unor substanţe chimice, în comparaţie cu care rezervele uscatului par fără importanţă.

Această acumulare de substanţe utile constituie o puternică tentaţie pentru chimişti. Se poate spune fără risc că generaţiile viitoare vor cunoaşte inepuizabile bogăţii adunate în apele oceanului şi vor şti să valorifice la maximum această gamă completă de substanţe chimice.

Suprafaţa totală a globului pămîntesc este de 510.100.00 km^2. Din această suprafaţă, 70,8%, adică 361.500.000 km^2 este ocupată de ocean. Adîncimea medie a oceanului este considerată a fi aproximativ 3.800 m iar cea mai mare adîncime cunoscută pînă acum este de aproximativ 10.800 m şi se află în groapa Filipinelor lîngă Mindanao. Mai mult de patru cincimi din suprafaţa oceanului au o adîncime de peste 1.600 m. Două treimi din suprafaţa totală au o adîncime de peste 3.500 m.

Nu cunoaştem compoziţia mărilor primare. Ştim însă că de-a lungul timpurilor, diverse forţe ale naturii au adus în apele oceanului substanţe din spaţiul extraterestru, din interiorul pămîntului şi de pe sol. Meteoriţii sau praful cosmic care ajung pe pămînt au şansa de 7 : 10 de a cădea în apele oceanului Pe fundul mărilor şi oceanelor se găsesc împrăştiaţi numeroşi meteoriţi formaţi din rocă, precum şi meteoriţi din fier şi nichel. Şi vulcanii au contribuit mult la îmbogăţirea oceanului — fie direct, fie

prin praful azvîrlit la mari înălţimi în atmosferă, purtat apoi de vînt peste ocean şi adus de ploi în apele acestuia. Faliile şi izvoarele submarine cară substanţe din interiorul pămîntului. Gheţarii răzuiesc şi aduc cu ei roci, noroi şi alte resturi, iar cînd ajung la ţărm, se transformă în aisberguri care plutesc pe mare şi, prin topire, eliberează încărcătura de minerale care se lasă la fundul oceanului planetar.

Poate că cel mai important şi continuu transport de substanţe spre mări şi oceane este efectuat de apă. Se apreciază că anual apa oceanului se evaporă în medie pe o adîncime de 0.82 m. Vaporii constituiţi din apă pură, fără nici un fel de minerale, se ridică în atmosferă, sînt transportaţi de vînt deasupra uscatului transformîndu-se în ploi. Dacă presupunem că 29,27% din ploi cade pe sol, înseamnă că pe tot uscatul cade un strat de apă gros de 55 cm. Această apă erodează şi surpă uscatul, care sub formă de noroi şi mîl este transportat din nou de pîraie, rîuri şi fluvii, în mări şi oceane. O parte din această apă pătrunde în pămînt pînă la o oarecare adîncime, dizolvînd substanţele solubile, apărînd din nou sub formă de izvoare, gheizere şi izbucuri şi împreună cu substanţele dizolvate şi cele în suspensie, se întoarce iarăşi în ocean, unde din nou lasă o încărcătură de minerale, pentru a reveni iarăşi spre uscat. Subsanţele cele mai solubile se dizovlă primele şi aproape complet. Orice sporire a solubilităţii substanţelor însemnează sărăcirea uscatului şi îmbogăţirea mărilor. Printre compuşii cei mai solubili se numără azotaţii compuşii halogenilor — clorurile, iodurile şi bromurile — apoi sodiul, potasiul, calciul, magneziul şi altele. Substanţele mai puţin solubile, cum sînt siliciul sau nisipul şi argilele sau aluminiul, rămîn la urmă. În prezent solul este constituit în cea mai mare parte din aceste substanţe mai puţin solubile.

La procesul de scurgere a mineralelor spre mare contribuie diferiţi agenţi, Fiecare fulger sau trăsnet oxidează o parte din azotul atmosferic, transformîndu-l în acid azotic. Adus pe ploi pe sol, acesta dizolvă unele minerale, formînd azotaţi. O parte din aceştia sînt folosiţi de plante, iar o altă parte sînt dizolvaţi şi antrenaţi de ape spre mare. Bioxidul de carbon din atmosferă se dizolvă în apa de ploaie şi sporeşte solubilitatea calcarului. Acesta este transportat de rîuri şi fluvii spre mare, în mari cantităţi. Cu toate că substanţele menţionate mai sus sînt transportate în cantităţi imense spre mare, mineralele sînt solubile numai într-o oarecare măsură, iar unele se dizolvă mai încet ; siliciul, aluminiul, fosfaţii şi alte substanţe asemănătoare sînt transportate în cantităţi mici, dar de-a lungul erelor geologice s-au acumulat în cantităţi uriaşe. Agenţii de eroziune ca : vîntul, frigul, expunerea la schimbările de temperatură şi soare, tind toate să ajute la scurgerea de substanţe dinspre uscat spre mare. Munţii şi dealurile se fărîmiţează încetul cu încetul, văile se lărgesc, rocile se dezintegrează şi se descompun, apoi sînt dizolvate şi duse de ape.

Omul însuşi contribuie la jefuirea solului ; pădurile primitive cu frunzele şi rădăcinile lor şi cu plantele agăţătoare reţineau solul, pentru a nu fi luat de ape, reducînd într-o oarecare măsură forţa acestora şi împiedicînd în acest fel erodarea solului. Acum, cînd omul a defrişat pădurile şi a lăsat solul descoperit, substanţele solide sînt mult mai repede

dislocate şi transportate decît înainte. În timpurile vechi, apele murdare, resturile şi gunoaiele de orice fel erau dirijate de om spre sol. Acum, mai civilizat, omul deşartă ceea ce provine din sol în rîuri şi fluvii şi eventual în ocean.

Omul sapă în pămînt pentru a extrage fier, cositor, cupru, zinc şi alte minerale, transformîndu-le în automobile, cutii, clădiri şi aşa mai departe. Cînd acestea se uzează, sînt fie aruncate, fie adunate în grămezi mari, unde ruginesc, se distrug, ard, sînt dizolvate şi în sfîrşit, duse de ape în mare. Mari cantităţi de materiale sînt distruse prin folosirea drept combustibil sau pentru a rezolva problema deşeurilor. Cărbunii, ca şi cea mai mare parte din petrol şi mare parte din produsele pădurilor sînt uneori consumate prin ardere. Fumul şi praful produs se ridică în atmosferă, cenuşa lor este spălată de ploi, iar substanţele transportabile duse spre mare.

La trecerea lor din apa fluviilor în apa mărilor, diferite substanţe intră în reacţie, sînt dizolvate, precipitate, preluate de plante şi animale, intrînd în ciclul vieţii şi apoi din nou eliberate. Este posibilă aproape orice fel de reacţie, deoarece oceanul este continuu agitat de vînt, de curenţi orizontali şi verticali, expus schimbărilor de temperatură, îngheţului şi dezgheţului şi luminii de diferite intensităţi şi culori. Compoziţia actuală a oceanului este rezultatul acestor reacţii timp de milioane de ani. Tot ce există fie în pămînt, fie pe suprafaţa acestuia, îşi găseşte pînă la urmă drum spre mare. În mare, toate elementele necesare vieţii sînt prezente peste tot. Apa mării şi sîngele omului sănătos au o compoziţie chimică aproape identică.

Apa mării nu are şi nu poate avea nici o lipsă. Orice element necesar vieţii este prezent în ea oriunde, iar animalele şi plantele care trăiesc în ocean selecţionează pe cele de care au nevoie. Produsele mării ne pot furniza toate elementele necesare unei alimentaţii, indiferent dacă ştim sau nu care sînt acestea. În hrana de origine marină, elementele necesare nu numai că au fost selecţionate şi asimilate adecvat nevoilor naturale ale ţesuturilor vii, dar sînt şi depozitate la îndemîna noastră sub forma unei hrane naturale foarte apropiată de aceea care constituie alimentaţia omului.

Chimiştii ştiu de secole că în imensul ocean planetar se găsesc dizolvate aproape toate elementele chimice importante. Se apreciază că fiecare m^3 de apă conţine cîteva zeci de kg de compuşi chimici incilusiv aur, argint, magneziu, aluminiu, radiu, bariu, brom, iod, sulf şi multe altele. Ştiind că oceanul este ca un imens recipient unde elementele minerale aduse de ape de pe uscat se amestecă continuu este uşor de înţeles de ce plantele şi animalele marine nu prezintă deficienţe. De-a lungul vremii ele iau din apa mării aceste elemente şi le asimilează, transformîndu-le în substanţe organice ; la rîndul lor, acestea sînt necesare locuitorilor de pe uscat pentru a preveni şi vindeca bolile de nutriţie. În mare, viaţa atinge maximum de abundenţă şi cea mai mare diversitate de forme.

Fauna marină cuprinde de la fiinţe invizibile cu ochiul liber — care mişună cu milioanele într-un m^3 de apă — pînă la balenele imense.

Mările tropicale și subtropicale conțin comunități de viață așezate straturi peste straturi, începînd de la fundul mării pînă la suprafață.

Flora marină este și ea tot atît de bogată în forme și mărimi ca și fauna. Și ea începe de la forme microscopice și continuă pînă la imensul arbore de mare, algele gigantice.

Hrănindu-se în pajiștea lor acvatică, animalele marine au atît de multă hrană la dispoziție și așa de bogată în elementele vitale încît ritmul lor de dezvoltare este incomparabil mai rapid decît acela al ființelor care trăiesc pe uscat. De ce este viața mărilor mult mai abundentă decît cea a uscatului ? De ce oamenii a căror alimentației include multe produse marine sînt realmente feriți de anumite tulburări, în timp ce ceilalți nu sînt cruțați ?

Răspunsul stă în faptul că produsele mării oferă toate mineralele necesare sănătății. Plantele marine se dezvoltă într-un mediu bogat în minerale. Ele își iau cele necesare din această sursă și le depozitează. La consumarea produselor marine, fie plante, fie animale, aceste minerale sînt reabsorbite și își îndeplinesc minunatele funcții chimice de reglare și corectare. Numeroasele elemente care provin din mare — printre cele mai importante numărîndu-se iodul —, constituie veriga esențială finală a unui regim alimentar echilibrat.

Cele mai necesare elemente minerale din compoziția corpului — în ordinea importanței lor — sînt iodul, cuprul, calciul, fosforul, manganul, sodiul, potasiul, magneziul, clorul și sulful. Toate, în afară de iod, care este de origine marină, își au izvorul în sol. Consumînd produse ale solului ne aprovizionăm, desigur, în bună măsură cu aceste elemente. Dar omul a desființat pădurile și alte plante, permițînd ploilor să erodeze solul, să spele elementele esențiale și prin intermediul pîraielor și rîurilor să le ducă în apa mărilor. Rezultatul acestei acțiuni este sărăcirea solului de minerale, iar un sol sărac nu poate da decît alimente sărace. Rezultatul final este limpede : omul, care depinde în ceea ce privește mineralele, tocmai de aceste alimente sărăcite în minerale, se află literalmente muritor de foame în mijlocul belșugului.

Este ușor să știm cînd vrem să mîncăm dulciuri, amidon sau grăsimi. Organismul emite semnale de alarmă aproape imediat și, dacă sîntem sănătoși, pofta noastră ne spune de ce anume avem nevoie.

Îndată ce învățăm să le cunoaștem, semnalele nevoii de minerale sînt foarte clare, iar urmările — în cazul cînd semnalul de alarmă al organismului este ignorat multă vreme — sînt cu mult mai serioase.

În ultimele cîteva generații, în special la noi în Statele Unite, au apărut o serie întreagă de „boli carențiale". Se știe acum că fiecare dintre aceste boli este datorată lipsei de elemente vitale în alimentație, iar elementele de bază de care ne privăm cel mai frecvent sînt tocmai mineralele esențiale. Glanda tiroidă are nevoie de iod. Paratiroida are nevoie de cobalt și nichel. Glandele suprarenale necesită magneziu. Pancreasul, cobalt și nichel. Glanda pituitară anterioară are nevoie de mangan. Cea posterioară, de clor. Glandele sexuale de fier.

Fierul, cuprul, manganul, zincul şi aluminiul se bucură în ultima vreme de o atenţie deosebită, deoarece s-a descoperit că aceste elemente exercită o mare influenţă, prin funcţia lor de catalizatori, sau demarori automaţi, în general, în procesele din organismul nostru şi asupra formării abundente a sîngelui sănătos în special.

Fierul intră direct în alcătuirea hemoglobinei şi a globulelor roşii care sînt vectorii oxigenului în sîngele nostru. Anemia este o boală de nutriţie care poate apărea dacă sîngele nu este aprovizionat suficient cu fier. Din nefericire, corpul omenesc nu poate depozita mult fier, şi de aceea este nevoie să-l aprovizionăm în continuu.

Chiar dacă alimentaţia noastră este lipsită de minerale pentru că solul din care provin alimentele este el însuşi sărăcit, ştim din fericire unde sînt depozitate acestea. În fiecare an şi în fiecare zi, pe măsură ce solul sărăceşte, mările devin tot mai bogate în minerale. Astfel, învăţăm să facem un lucru foarte firesc şi fără îndoială foarte înţelept şi anume să încercăm să luăm din mare mineralele de care uscatul nostru a fost prădat. Se manifestă astfel un viu interes pentru produsele mării, însă cum acestea sînt consumate atît de puţin în prezent, este greu să suplinim lipsa de minerale de care suferim numai prin folosirea acestor produse.

În ocean se găsesc nişte alge a căror denumire ştiinţifică este *Macrocystis pyrifera*. Deseori li se dă şi numele de „salată de mare" şi servesc foarte bine drept supliment de hrană.

Algele acestea cresc din abundenţă în apele din regiunea Californiei. Se dezvoltă cel mai bine în apele adînci şi numai acolo unde fundul oceanului este stîncos. Nu au nici un fel de rădăcini, însă sînt ancorate de roci prin nişte legături tari ca nişte funii, denumite crampoane şi îşi extrag hrana exclusiv din apă. *Macrocystis pyrifera* este una dintre cele mai mari plante existente, ajungînd deseori le o lungime de 230 m. Ritmul ei de creştere este de peste 15 metri pe an. Planta are trunchi sau tulpină, purtînd de o parte şi de alta frunze mari lanceolate. Frunzele cresc în şiruri alterne, cîte 6, 8 sau mai multe, fiecare frunză fiind susţinută de un flotor situat la punctul de legătură cu tulpina plantei. Frunzele, de culoare măsliniu-cafenie, sînt frumos, dar neuniform crestate şi mărginite cu cîte un şir de spini mici şi moi.

Biochimia ne învaţă că plantele sînt singurele organisme care pot fabrica hrană organică din substanţe anorganice şi că elementele hrănitoare principale pe care omul le primeşte din carnea animală provin în ultimă analiză din plante. Fireşte că produsele marine, cum sînt algele, sînt bogate în elementele nutritive de care omul şi animalele au nevoie de vreme ce toată materia primă cu elementele necesare vieţii plantei este la îndemîna lor. Mineralele, pe care algele le absorb din apă în mari cantităţi, sînt prezente în stare coloidală organică, uşor de folosit, şi direct transmisibile corpului omenesc.

Înainte vreme, multe popoare s-au folosit de produsele mării, numai consumînd peşte şi anumiţi crustacei. Cîteva popoare maritime cum ar fi japonezii şi irlandezii au consumat şi consumă mari cantităţi de alge. Remarcăm că, datorită modului de alimentaţie, la aceste po-

poare sînt foarte rare anumite boli de nutriţie sau pur şi simplu lipsesc. De exemplu, japonezii, în cazul că nu consumă alge ca atare, iau aproximativ 10 tablete de alge uscate pe zi (0.648 g). Pe vapoarele japoneze care vin spre California, printre provizii, se găsesc întotdeauna 6—7 soiuri de alge comestibile.

M-am adresat domnului Cavanaugh, fost profesor la Universitatea Cornell pentru a obţine alge bine preparate, care să poată fi administrate bolnavilor ; algele pe care le folosea el pentru experienţe asupra viţelor şi păsărilor, precum şi cele sub formă de tablete şi granule oferite oamenilor, le obţinea de la firma R. Park Inc. din San Pedro, California.

Aflîndu-mă în California cu ocazia unei reuniuni medicale, am vizitat şi fabrica acestei societăţi. Voiam să cunosc modul de recoltare a algelor şi metoda de preparare a lor pentru consumul oamenilor şi animalelor.

Secerătorii recoltează algele din apele coastelor insulei San Clemente şi din bancurile de alge aflate între Redondo şi Digul San Pedro.

Secerătoarea de alge este o invenţie interesantă. Ea este montată la capătul unui şlep pe care transportoarele încarcă algele pe măsură ce acestea sînt tăiate. Dispozitivul de tăiat funcţionează ca o secerătoare obişnuită care, pe lîngă cuţitul orizontal, mai are de o parte şi de alta un cuţit ce funcţionează vertical. Este coborît în apă pînă la adîncimea de 1 m unde tunde vîrfurile algelor. Autorităţile nu permit ca acestea să fie tăiate mai jos.

Secerătorile mai mari lasă în urma lor o brazdă de 6 m şi în 6 ore reuşesc să taie pînă la 200 tone. Sînt acţionate de un motor cu benzină instalat la capătul opus al şlepului.

Algele sînt descărcate la fabrică cu ajutorul a 2 furci uriaşe de fier acţionate de o macara. Acestea ridică pînă la 450 kg de alge odată, pe care le lasă într-un coş, în care sînt tocate în mai puţin de un minut. De la tocător sînt duse de un transportor la macerator, unde sînt transformate într-o pastă ce se scurge într-un rezervor uriaş. Printr-un sistem de pompe, pasta este transportată apoi spre uscător.

În această stare, pasta de alge curge foarte repede. Apa pe care o conţine, împreună cu nămolul care este prins de plantă şi care o face extrem de lunecoasă, amestecat cu particule fine de alge, îi dau aspectul unei paste semilichide cu consistenţă vîscoasă. Procesul de uscare este astfel dirijat încît elementele constitutive ale algei rămîn intacte.

Uscătorul — firma de care vorbim avea 3 dispozitive — constă dintr-un tub rotativ de oţel, cu o lungime de 20 m şi diametrul de 2 m. La capătul inferior este instalat un ventilator puternic. Înclinaţia uscătorului, învîrtirea lui şi curentul de aer produs de ventilator fac ca pasta să curgă încet prin tub, timp în care se produce deshidratarea. În drumul pe care-l parcurge, pasta de alge trece printr-o temperatură variind de la 760°C la intrarea în tub, pînă la 150°C la punctul de ieşire.

Cînd iese din uscător, produsul se prezintă sub formă de mici particule asemănătoare întrucîtva cu fine floricele de porumb. După aceea, produsul trece printr-o moară de unde iese transformat într-o pulbere grosieră. În această formă este folosit pentru preparatele întreprinderii amintite.

Vastul laborator al firmei este bine dotat, are la dispoziţie un mare număr de iepuri, găini şi şobolani albi pe care se testează preparatele din alge. Rezultatele importante obţinute în diferite direcţii sînt riguros clasificate şi înregistrate. Întreprinderea produce preparate din alge sub formă de tablete de 325 mg pentru uz uman şi de asemenea granule.

Cu ani în urmă, regretatul Dr. Weston A. Price din Cleveland, Ohio, binecunoscut pentru lucrarea lui referitoare la cauza cariilor dentare, a venit la Barre pentru a discuta cu mine despre observaţiile îndelungate pe care le făcusem asupra metodelor medicinii populare. Tocmai se întorsese dintr-o călătorie în Peru, unde studiase şi fotografiase starea dinţilor la indivizii care trăiau la mari altitudini în Munţii Anzi. Studiase dinţii la multe populaţii primitive din lume, în scopul stabilirii cauzelor care duc la formarea cariilor dentare şi voise să-şi completeze studiul cu situaţia sub acest raport a oamenilor care trăiesc la mari altitudini.

El personal nu putuse urca mai sus de 3900 m, dar se informase asupra oamenilor care trăiesc la altitudinea de 4800 m. A aranjat în aşa fel încît cîţiva dintre aceştia au coborît pînă la el şi astfel a putut să-i studieze şi să le fotografieze dantura.

În timp ce lucra, a observat din întîmplare că fiecare dintre aceşti oameni purta cîte un săculeţ de care avea mare grijă. Curios, s-a uitat în aceşti săculeţi şi a văzut alge. Cînd i-a întrebat de unde le procuraseră, la o aşa de mare depărtare de ocean, ei au răspuns calm că erau adunate din ocean. Drumul pînă la ocean şi înapoi le lua o lună. Întrebaţi pentru ce foloseau algele, au răspuns că erau bune pentru întărirea inimii.

Curînd după vizita doctorului Price, a venit la cabinet un pacient care suferise mai multe atacuri de inimă; prezenta acum o afecţiune la urechi. Era într-o vineri şi l-am rugat să revină lunea următoare. Mi-a spus că nu ştia dacă va putea să mai vină a doua oară, pentru că, urcînd scara pînă la cabinet, fusese nevoit să se oprească de 3 ori pentru a se odihni, din cauza durerilor de inimă. A adăugat că era nevoit să stea liniştit în fiecare dimineaţă pentru a putea eventual să depună o activitate moderată după amiaza şi seara.

I-am dat cîteva tablete de alge, recomandîndu-i să ia cîte una, fie înainte, fie în timpul sau după fiecare masă, după cum va crede de cuviinţă.

Lunea următoare a venit din nou la mine şi întinzîndu-mi mîna, m-a rugat să-i iau pulsul. Acesta număra 72 de bătăi pe minut. L-am întrebat de ce dorise să-i iau pulsul. Atunci omul mi-a răspuns că după ce luase prima tabletă, durerea de la inimă îi dispăruse complet. De

data aceasta urcase scările fără a se mai opri să se odihnească. I-am spus să continue a lua cîte o tabletă la fiecare masă, iar rezultatul a fost că omul a devenit mult mai activ decît fusese înainte.

Un pastor care locuia cu soţia în California se afla în vizită la noi. În cursul discuţiilor, deodată, pastorul s-a schimbat la faţă, indicînd o gravă suferinţă şi cu mîna dreaptă şi-a prins pieptul în regiunea inimii. Cînd am rămas singuri, l-am întrebat dacă suferea de inimă, şi mi-a răspuns afirmativ. Din cînd în cînd simţea această durere trecătoare şi era foarte îngrijorat.

I-am vorbit despre experienţa doctorului Price cu băştinaşii din Peru care trăiau la 4800 m altitudine şi i-am dat cîteva tablete de alge cu indicaţia de a lua cîte una la fiecare masă. Mai tîrziu am aflat că tratamentul pusese capăt durerilor de inimă.

La Universitatea Cornell, prof. Cavanaugh mi-a arătat rezultatele experienţelor sale cu alge asupra găinilor Leghorn alb, care demonstrau cît de mult poate ajuta sănătăţii acestora un supliment de hrană sub această formă şi cum ouăle lor erau mult mai bune. El a arătat că acestea aveau o coajă mai tare şi că gălbenuşul putea fi purtat dintr-o mînă în alta, fără a se sparge. Îl interesa foarte mult înlăturarea din producţie a ouălor cu coaja moale.

Prof. Cavanaugh mi-a mai vorbit şi de unele cazuri de fracturi ale oaselor care nu se sudau ; discutase cu prietenii săi medici, întrebîndu-se ce dezechilibru se întîmplă în chimismul organismului împiedicînd formarea osului nou şi ce-i trebuie acestuia pentru a asigura sudura. În fiecare caz el fusese de părere că bolnavilor să li se dea alge şi a recomandat acest lucru cu insistenţă, deoarece acestea constituie o sursă de minerale în formă organică de care organismul are nevoie. Informaţiile primite mai tîrziu arătau că imediat după începerea tratamentului cu alge oasele s-au sudat. Mai tîrziu, prof. Cavanaugh a studiat influenţa algelor asupra perioadei de timp necesare pentru vindecarea fracturilor, atunci cînd algele sînt administrate zilnic. S-a procedat la stabilirea cantităţii de calciu, fosfor, fier şi iod la pacienţii cu fracturi, la diferite intervale, precum şi în timpul convalescenţei. Acest studiu a arătat că timpul necesar pentru vindecarea fracturilor poate fi redus cu 20% dacă pacientul ia alge în fiecare zi şi că acestea sporesc calciul din sînge.

Compoziţia în minerale a corpului omenesc şi compoziţia în minerale a 25 litri de apă de mare sînt identice. Ţinînd seama de acest fapt, ar fi bine să ne întoarcem privirile spre mare pentru a alimenta corpul cu mineralele de care avem nevoie. Desigur că într-o anumită măsură facem deja acest lucru, consumînd peşte şi alte produse ale oceanului. Dar acest proces poate fi accelerat dacă vom lua cîte o tabletă de alge în fiecare zi. Este un mijloc simplu şi eficace de a evita lipsa de minerale care se creează în organism atunci cînd consumăm numai alimente produse de un sol sărăcit în minerale.

Mulţi localnici din Vermont usucă algele şi le sfărîmă cu o vergea. Ei prepară din acestea un desert, amestecînd o linguriţă de alge sfărîmate într-o ceaşcă cu apă. Amestecul este lăsat să fiarbă încet la foc mic pînă ce ia consistenţa mierii. După ce este luat de pe foc şi lăsat să se răcească, se adaugă frişcă şi este servit ca desert.

În acelaşi scop este folosit şi muşchiul care se recoltează de pe stîncile de pe ţărmul mării, după trecerea fluxului. După ce se usucă, se consumă fără nici o preparare prealabilă. De mulţi ani în băcăniile de la Barre se vinde o algă marină denumită „dulce". Este foarte căutată. Astăzi sînt sigur că algele în general, precum şi alte produse similare ale mării posedă unele substanţe de care organismul omului are mare nevoie. Astfel se explică de ce acestea sînt atît de căutate.

CAPITOLUL XI

Importanţa iodului

Medicina populară se ocupă de cei 3 R — *Rezistenţă, Reparaţie* şi *Refacere.* În primul rînd, individul se întreabă dacă el rezistă la boală aşa cum ar trebui ; apoi, dacă este capabil să-şi repare rănile pe care le-ar suferi în cazul vreunui accident ; şi în sfîrşit, dacă s-ar îmbolnăvi, este organismul lui capabil să se refacă ?

Omul a învăţat întrucîtva de-a lungul anilor că iodul stă la baza capacităţii lui de a rezista la boală.

Iodul este necesar glandei tiroide pentru a-şi îndeplini funcţia normală. Glanda este situată în partea anterioară şi inferioară a gîtului. Din 17 în 17 minute, tot sîngele din corpul nostru traversează glanda tiroidă. Deoarece celulele acestei glande au o afinitate pentru iod, în timpul celor 17 minute cît sîngele trece prin glandă, iodul pe care aceasta îl secretă ucide germenii slabi — care au putut pătrunde în sînge printr-o rană a pielii, prin mucoasa nasului sau a gîtului, sau prin absorbţia hranei ingerate ajunsă în tubul digestiv. În timpul acestei treceri prin glanda tiroidă, germenii puternici şi virulenţi devin mai slabi. Dacă glanda are o secreţie de iod normală, după fiecare 17 minute, ei devin din ce în ce mai slabi şi în cele din urmă sînt distruşi. În caz contrar, germenii dăunători care circulă în sînge nu pot fi ucişi aşa cum ar trebui să se întîmple în mod firesc.

Este bine stabilit că, conţinutul de iod al glandei tiroide depinde de cantitatea de iod furnizată de alimentele şi apa pe care le ingerează individul. Cînd conţinutul de iod al acestora este scăzut, glanda este lipsită de un element de care are absolută nevoie pentru a-şi îndeplini funcţia.

Din medicina populară aflăm ceva mai mult şi anume că această glandă mai are şi alte funcţii în afară de aceea de a nimici microbii dăunători din sînge. Prima dintre aceste funcţii este recîştigarea energiei de care avem nevoie pentru activitatea zilnică. Între energia de care dăm dovadă şi cantitatea de iod din corp există o legătură precisă. Prima întrebare care se pune unui om cu organismul epuizat este aceea dacă solul regiunii în care trăieşte este sărac în iod. A doua întrebare este dacă această lipsă poate fi compensată prin mijloace auxiliare. Ori de cîte ori energia şi rezistenţa sînt mult scăzute în raport cu activitatea zilnică ce trebuie desfăşurată de către individ, trebuie să ne gîndim dacă nu este cazul să-i prescriem administrarea de iod.

O a doua funcţie a iodului constă în calmarea organismului şi liniştirea sistemului nervos. Cînd tensiunea nervoasă este accentuată, individul devine agitat, somnul nu mai este odihnitor noaptea, şi întregul organism se află continuu în alarmă, în agitaţie. Toate aceste simptome indică nevoia de iod a organismului pentru a reduce tensiunea nervoasă, a relaxa corpul şi a-i da posibilitatea de a se reface prin fabricarea şi depozitarea de rezerve pe care să le folosească la nevoie. Din medicina populară am aflat că de multe ori putem schimba starea de agitaţie, de nerăbdare şi de neastîmpăr a unui copil sub 10 ani, redîndu-i calmul şi liniştea în interval de 2 ore, prin administrarea unei picături de soluţie de iod în suc de fructe sau legume, sau într-un pahar cu apă amestecat cu o linguriţă de oţet de mere. Am prescris această formulă în repetate rînduri pentru a potoli un băieţel sau o fetiţă cu temperament nervos şi a reda liniştea mamelor acestora. Această reţetă a dus totdeauna la calmarea copilului nervos.

O a treia funcţie a iodului în organismul uman este în legătură cu gîndirea. Creierul nostru funcţionează mai bine cînd organismul este alimentat cu cantitatea de iod de care are nevoie.

În sfîrşit, apare şi problema depozitării grăsimii nedorite. Iodul este unul dintre cei mai activi catalizatori de oxidare. Catalizatorul este scînteia care declanşează în corp focul ce arde hrana pe care o ingerăm în fiecare zi. Dacă această hrană nu este arsă complet, se poate depune în corp sub formă de grăsime nedorită.

Deşi glanda tiroidă reuşeşte să facă rezerve de iod din sîngele care trece prin ea în fiecare 17 minute, ea poate să le şi piardă dacă, de exemplu, consumăm apă care conţine clor, sau folosim prea multă sare de bucătărie.

Există o lege binecunoscută a înlocuirii corpurilor halogene. Grupul acestor elemente cuprinde : fluorul, clorul, bromul şi iodul, a căror greutate atomică relativă este respectiv : 19, 35, 5, 80 şi 127.

Activitatea chimică a fiecăruia dintre aceste 4 elemente este invers proporţională cu greutatea lui atomică. Aceasta înseamnă că fiecare dintre ele poate înlocui elementul cu greutatea atomică mai mare, dar nu poate înlocui pe cel cu greutatea atomică mai mică. De exemplu, fluorul poate înlocui clorul, bromul şi iodul, pentru că are o greutate atomică mai mică decît celelalte. De asemenea, clorul poate înlocui bromul şi iodul pentru că ambele au o greutate atomică mai mare. Bromul, la rîndul său, poate lua locul iodului din organism pentru că acesta are o greutate atomică mai mare. Fenomenul invers nu este posibil. Cunoaşterea acestei legi chimice importante ne obligă să reflectăm asupra clorului care se adaugă la apa potabilă ca agent purificator. Asigurăm astfel o apă potabilă care nu mai este dăunătoare organismului prin germeni nocivi, dar este dăunătoare prin conţinutul de clor care face ca organismul să piardă iodul atît de necesar.

Dacă trăim într-o zonă săracă în iod, dacă apa potabilă este tratată cu clor, dacă ne îmbolnăvim frecvent, ne lipseşte energia şi rezistenţa, facem tensiune nervoasă, sîntem lipsiţi de capacitatea de a gîndi

limpede şi acumulăm grăsime mai mult decît trebuie, cum vom putea proceda pentru a readuce conţinutul de iod din corp la nivelul necesar ?

Pentru aceasta există 3 metode :

1. Consumînd alimente a căror analiză arată că sînt deosebit de bogate în iod. Printre acestea se numără : toate produsele alimentare ale oceanului ; apoi ridichiile, sparanghelul, morcovii, roşiile, spanacul, reventul, cartofii, mazărea, căpşunile, ciupercile, lăptucile, bananele, varza şi gălbenuşul de ou şi ceapa ;

2. Aplicînd tinctură de iod pe o mică suprafaţă a corpului ;

3. Folosind preparatele cunoscute a fi bogate în iod. Unul din acestea este untura de peşte. Altul este soluţia de iod, care se poate obţine de la farmacie. Şi în fine, tabletele de alge despre care am vorbit mai înainte.

Soluţia de iod este un preparat ieftin. În 1880, un medic francez numit Lugol a realizat o soluţie care conţine 5% iod şi 10% soluţie de iodură de potasiu. Aceasta se foloseşte de atunci încoace continuu şi orice farmacist ştie cum se prepară. Orice farmacie o are în stoc permanent.

Cînd se foloseşte pentru menţinerea conţinutului de iod din corp, soluţia se administrează în doze mici şi numai în anumite zile ale săptămînii. Analiza pentru identificarea mineralelor din corp arată că iodul se găseşte în cantitate foarte mică : **10 picături de iod sînt mai mult** decît tot iodul din corp. În consecinţă, doza de soluţie Lugol este de una sau două picături, în funcţie de greutate. Dacă avem de exemplu 75 kg sau mai puţin, doza pentru menţinerea cantităţii normale de iod din corp este o picătură la una din mese, marţea şi vinerea. Dacă greutatea corporală depăşeşte 75 kg, doza este de 2 picături. Este bine să nu uităm că organismul uman funcţionează în bune condiţii cînd dispune de minimum din ceea ce are nevoie. Dacă o epidemie ia proporţii în regiunea unde locuim, este bine să luăm soluţie Lugol de 3 ori pe săptămînă, de exemplu lunea, miercurea şi vinerea, pentru a da posibilitatea organismului să-şi facă rezerve.

Cum urmează a fi administrată soluţia în zilele indicate ? În general, medicii recomandă ca aceasta să fie luată pe stomacul gol, de preferinţă cu 20 minute înainte de masă.

De-a lungul anilor, medicina populară a elaborat o altă metodă şi eu o prefer. Am amintit de ea în prima parte a acestei lucrări şi constă din administrarea unei linguriţe de oţet de mere amestecată într-un pahar cu apă care devine astfel acidă, la care se adaugă o picătură de soluţie Lugol. Conţinutul se amestecă bine şi se bea încet în timpul mesei.

În legătură cu folosirea suplimentară a iodului, studiile mele asupra vacilor de lapte au furnizat dovezi interesante despre raporturile dintre gazdă şi microorganisme, virusuri, insecte şi alţi paraziţi.

La una din cirezi am adăugat cîte 3 picături de soluţie Lugol la cele 100 ml de oţet de mere administrate zilnic. Cu acest tratament, nevoia de a apela la medicul veterinar a survenit la 8 luni o dată, cînd s-a întîmplat să fie o vacă bolnavă. Dimpotrivă, la o altă cireadă

care nu a primit acest tratament, cazurile de boală au fost frecvente. În aceeaşi perioadă de 8 luni a fost nevoie să recurgem chiar la penicilină pentru a salva vacile grav bolnave.

Am mai observat că păduchii de pe pielea vacilor care primesc raţia de oţet de mere cu iod dispar. De asemenea, nici muştele nu le mai înţeapă atunci cînd se află la păşune, în timp ce vacile tinere care nu sînt tratate astfel continuă a fi atacate.

La o altă cireadă, în care vacile lepădau viţeii — datorită microorganismului *Brucella abortus* care se dezvoltă într-un mediu alcalin infectocontagios la vitele mari, cunoscut sub numele de avort Bang sau bruceloză — avorturile s-au rărit foarte mult după ce la fiecare raţie de hrană s-au adăugat cîte 3 picături de soluţie Lugol la fiecare 60 g de oţet de mere.

Cînd am studiat cirezile amintite, m-a interesat şi problema coşurilor în piele la vite. Acestea sînt produse de nişte larve ale muştei streche, *Hypoderma bovis*. Adultul nu înţeapă, dar provoacă teamă şi deranjează mult vitele.

Am încercat să îndepărtez aceste larve folosind o soluţie de iod şi oţet de mere. Rezultatele mi-au demonstrat, mie cel puţin, că această combinaţie folosită a acţionat în aşa fel în organismul gazdei încît l-a transformat într-un mediu defavorabil dezvoltării microorganismelor, virusurilor, insectelor şi altor paraziţi.

Într-adevăr, prin aplicarea acestui tratament, în interval de un an, într-o cireadă de 45 vaci Jersey nu s-au mai găsit decît 10 viermi. Am mai observat că prin aplicarea suplimentului de hrană cu mult iod numărul bacteriilor sporea, însă putea fi imediat redus prin reluarea tratamentului cu iod.

De la Dr. William Weston din Carolina de Sud şi din experienţele lui asupra cailor de curse aduşi acolo pentru iernat, am obţinut date interesante care m-au ajutat să înţeleg valoarea iodului şi legătura lui cu rezistenţa organismelor. În regiunea amintită sînt iernaţi aproximativ 100 de cai de curse. Cu 2 ani înainte de una din vizitele pe care le-am făcut doctorului Weston, îngrijitorul unei herghelii venise la el să-i comunice că unul dintre cai avea toate calităţile necesare pentru a cîştiga derbiul Kentucky. Dacă se putea stabili cu precizie regimul alimentar pentru acest cal în aşa fel încît să-şi păstreze viteza, omul spera să realizeze cu el o performanţă extraordinară ; apela deci la Dr. Weston pentru a stabili regimul de hrană adecvat.

Cererea îngrijitorului a fost întîmpinată cu mult interes de Dr. Weston, care a consimţit să se ocupe de această problemă. Prima măsură pe care a luat-o a fost obţinerea de probe din tot ce i se dădea calului ca hrană. Probele au fost trimise pentru analiză la Laboratorul de cercetări dietetice alimentare din Carolina de Sud. În urma acestei analize, Dr. Weston a recomandat sporirea cantităţii de iod în hrana calului, incluzînd în aceasta elemente nutritive bogate în acest element. Prescripţia a fost respectată întocmai, iar în sezonul următor calul a cîştigat toate cursele la care a luat parte.

În urma acestei reuşite, Dr. Weston a fost invitat de doi mari proprietari de cai de curse pentru a stabili regimul de hrană al cailor lor. S-a procedat din nou la includerea de elemente nutritive bogate în iod, în hrana obişnuită de pînă atunci ; toţi caii supuşi unui regim de hrană bogată în iod au cîştigat cursele la care au participat. Acest fapt pare a demonstra în întregime legătura dintre iod şi energia şi rezistenţa pe care le dobîndeşte organismul.

Am primit ulterior de la Dr. Weston o copie după o scrisoare ce-i fusese adresată — în calitate de preşedinte al Comisiei de cercetări dietetice din Carolina de Sud — de către un grup de proprietari de cai. Aceasta scoate în evidenţă necesitatea de a respecta obligaţiile faţă de natură prin adoptarea unui regim alimentar din care să nu lipsească iodul. Scrisoarea avea conţinutul următor :

„Stimate domnule Dr. Weston,

Acum cînd ne aflăm la jumătatea sezonului de curse, am dori să vă comunicăm cîteva dintre observaţiile noastre în legătură cu iernarea cailor noştri în Carolina de Sud şi hrănirea lor cu furajele preparate şi echilibrată din punctul de vedere al mineralelor pe care le conţine, conform recomandărilor dumneavoastră.

După 6 ani de experienţă cu cîteva sute de cai, sîntem mai convinşi decît oricînd că hrana din regiunea dumneavoastră, bogată în iod constituie factorul decisiv pentru mulţi dintre caii noştri. Permiteţi-ne să dăm un exemplu. În vara aceasta în zona hipodromurilor de la New York a izbucnit printre caii de 2 ani o epidemie de gripă şi tuse care s-a extins foarte repede de la un grajd la altul şi toate vechile metode de tratament s-au dovedit fără rezultat.

După cercetări amănunţite am constatat că această epidemie nu a afectat nici unul dintre caii care iernaseră în Carolina de Sud. Fireşte că noi am vorbit deseori despre acest lucru şi în felul acesta am atras atenţia multora asupra meritelor pe care le au ideile şi constatările dumneavoastră.

Am constatat că toţi caii noştri care au iernat în Carolina de Sud sînt aproape imuni la bolile de piele şi alte boli contagioase care fac ravagii în raza cîmpurilor de curse şi în împrejurimi. Aţi remarcat ce repede putem vindeca aceste boli la caii tineri. Credem că sîngele lor este aşa de purificat prin acţiunea iodului din hrana şi apa dumneavoastră încît orice infecţie obişnuită este înlăturată, iar organismul lor este aşa de întărit încît este capabil să lupte şi să respingă orice boală, afară de cazul vreunei infecţii directe datorate unei răni deschise. Acum cîţiva ani, un antrenor era considerat priceput cînd reuşea să aducă la curse cai bine hrăniţi, cu musculatura dezvoltată şi antrenaţi. Iată însă că structura acestor muşchi şi conţinutul fluxului de sînge care-i hrăneşte sînt factorul hotărîtor pentru a avea un cal cu adevărat în formă.

Apreciind bunele rezultate pe care le-aţi obţinut cu caii noştri, precum şi ceea ce am învăţat din munca dumneavoastră, sîntem convinşi că veţi găsi şi în sezonul următor timpul necesar pentru continuarea acestor experienţe".

Pentru a stabili dacă instinctul joacă un rol în orientarea vacilor de lapte spre hrana bogată în iod, proprietarul cirezii de 45 de vaci pe care le avusesem sub observație mai înainte a confecționat, la cererea mea, o iesle specială la capătul aleii, pornind de la grajd. Această iesle era împărțită în 4 compartimente acoperite, pentru a fi protejate de ploi. Într-unul dintre compartimente s-a pus suplimentul de hrană care se bucura de o largă publicitate pe plan național și care conținea iod și alte minerale sub formă anorganică. Al doilea compartiment conținea făină de oase, iar al treilea hrană conținînd alge, în care se găsesc, în formă organică, toate mineralele. În al patrulea compartiment s-a pus sare.

Ne-am așezat lîngă iesle pentru a observa ce se va întîmpla cînd vacile vor trece pe lîngă ea prima dată.

Fiecare vacă a mirosit fiecare compartiment și toate au trecut pe lîngă hrană constînd din minerale sub formă anorganică, fără a o atinge. Cîteva dintre ele au mîncat puțin din făina de oase și alte cîteva din sare. Ceea ce le-a atras însă în mod deosebit a fost hrana din alge, care, după cum am spus, conține mai mult iod decît oricare alte furaje. Oricît de repede umpleam compartimentul, ele îl goleau imediat. Acest fapt a lămurit problema pentru noi. Vacilor le place iodul, dar în formă organică, adică așa cum se găsește în stare naturală. După aceea, am dat alge și la 12 tauri de rasă Jersey din grajd. Aceștia le-au consumat foarte repede și ar mai fi vrut încă.

Unul dintre prietenii mei se ocupă și cu creșterea cîinilor de vînătoare și anume cu prepelicari englezi. După ce îi dresează pentru vînătoare, îi vinde.

Impresionat de efectele binefăcătoare ale oțetului de mere asupra stării sănătății și rezistenței proprii, m-a întrebat dacă n-ar fi bine să încerce a da oțet și cîinilor săi. El considera că oboseau prea repede cînd vînau. Am stabilit astfel un program. În perioada cînd cîinii nu vînau, în rația lor de hrană se adăuga zilnic cîte o lingură de oțet de mere. În sezonul de vînătoare li se dădeau cîte 2 linguri pe zi. Folosind această metodă timp de 3 ani, am ajuns la concluzia că dacă unui cîine de vînătoare i se adaugă : 1. o dată pe zi, în rația de hrană, o lingură de oțet de mere în perioada cînd nu este folosit la vînătoare ; 2. cîte o lingură de oțet de două ori pe zi, în perioada de vînătoare ; 3. o lingură la apa pe care o bea în timpul vînătorii ; 4. o lingură de oțet nediluat cînd cîinelui îi este sete și apa lipsește, se obțin rezultatele următoare :

1. Cîinele nu obosește repede. Cîinele de condiție medie, care nu a primit oțet, este bun de vînătoare timp de 3—4 ore pe zi. Cel care a primit oțet vînează cîte 8—10 ore pe zi, neîntrerupt. Este deci limpede că oțetul sporește rezistența cîinelui de vînătoare ;

2. Cîinele nu dă semne de oboseală în respirație niciodată în timpul vînătorii ;

4. Acest cîine își păstrează pofta de mîncare și mănîncă foarte bine în timpul vînătorii ;

5. În fine, în timpul vînătorii cîinele nu pierde din greutate.

Am încercat să adaptez cele ce am învăţat cu caii de curse şi cîinii de vînătoare, acţiunilor mele pentru menţinerea sănătăţii omului cu activitate zilnică intensă.

Dimineaţa, el trebuie să bea încet, în timp ce se îmbracă, un un pahar cu apă în care se diluează două linguriţe de oţet de mere. Pentru ce ?

Pentru că acizii diluează lichidul din corp, aşa cum se ştie încă din vremea cînd practica sîngerării era o formă obişnuită de tratament. Noi am constatat că laptele unei vaci normale are o reacţie uşor acidă. Cînd devine alcalin, acesta este gros ca supa. Totuşi, această îngroşare dispare şi laptele îşi recapătă aspectul normal, fluid ca apa, dacă vacii i se administrează 120 ml oţet de mere şi 120 ml apă, seara şi dimineaţa.

Mai există şi alte mijloace pentru urmărirea efectelor acestui tratament, dar considerăm că este suficient ceea ce am spus pînă acum. Important este că nici un om care desfăşoară o activitate nu doreşte ca sîngele lui să fie gros ; el ştie că acesta trebuie să fie subţire, pentru a putea circula uşor în tot corpul, uşurînd astfel funcţia inimii de pompare a sîngelui.

La micul dejun, această persoană trebuie să evite alimentele cu făină de grîu, zahărul rafinat, citricele şi sucurile de citrice, deoarece la majoritatea oamenilor, aceste alimente schimbă reacţia acidă normală a urinei în alcalină. Alcalinitatea este semnul care arată că sîngele este mai gros decît trebuie, că acesta nu circulă uşor în corp şi presupune un efort mai mare din partea inimii pentru a-l pompa. De aceea, individul trebuie să înlocuiască aceste alimente neindicate prin produse din porumb şi secară ; în loc de zahăr, să consume miere ; poate consuma suc de mere, de afine, ori de struguri, după preferinţă.

La prînz, trebuie să ia un pahar cu apă amestecat cu 2 linguriţe de oţet de mere şi 2 linguriţe de miere. În acest fel, el aprovizionează organismul cu acid preluat din sol prin intermediul fructelor, legumelor, zarzavaturilor şi cu energie solară prin intermediul mierii. Se poate lua înainte, în timpul mesei sau după masă.

Cînd cineva se pregăteşte pentru o zi de acţiune dinamică, efortul depus schimbă reacţia acidă normală a urinei, în alcalină. Nu este deci recomandabil ca în dimineaţa acelei zile să mănînce alimente care, ca să zicem aşa, vor dubla schimbarea. De aceea, preparatele pe bază de făină de grîu, zahărul şi citricele ca şi sucurile lor vor trebui evitate pentru ca seara omul să se întoarcă acasă mai puţin obosit mintal şi fizic.

La cină va lua de asemenea 2 linguriţe de miere cu 2 linguriţe de oţet de mere diluate într-un pahar cu apă ; amestecul poate fi luat fie înainte de cină, ca aperitiv, fie în timpul cinei.

Este de asemenea bine să înceapă masa cu o salată verde pentru a obţine acidul din sol şi energia solară depozitate în foile de salată.

După o zi de muncă excesivă, care a creat organismului o stare agitată sau o oboseală puternică, trebuie să consume peşte sau alte produse marine, pentru că acestea îi furnizează iodul şi potasiul care calmează sistemul nervos.

Trebuie să încerce reducerea cărnii de vacă, de miel sau porc la numai de două ori pe săptămînă şi anume în zilele cu program uşor, deoarece consumul de carne este recomandabil înaintea eforturilor. Trebuie reţinut că organele interne, cum este ficatul, reprezintă un depozit al animalului pentru vreme de nevoie. Este deci bine să consumăm ficat sau lebervurşt o dată pe săptămînă. Treptat, urmărind programul expus mai sus, se pot face schimbări în alegerea regimului alimentar, astfel încît cantităţile ingerate să echilibreze pierderea de forţă şi energie.

Să presupunem că recomandările schiţate mai sus au fost urmate şi omul constată totuşi că uneori greutăţile întîmpinate în activitatea lui îi scad capacitatea de refacere. În acest caz este bine ca la micul dejun să bea un pahar de suc de struguri sau de mere în care se pune o picătură de soluţie Lugol ; aceasta se poate lua însă şi într-un amestec de oţet de mere cu apă. Potasiul din soluţie acţionează ca un calmant asupra organismului, ducînd la destinderea acestuia şi dîndu-i posibilitatea, atunci cînd are ocazia, să se odihnească şi să se relaxeze. Iodul declanşează mecanismul care organizează corpul pentru linişte, pentru formarea şi depozitarea de rezerve. Cînd se lucrează în tensiune, doza de soluţie Lugol trebuie luată zilnic pînă la trecerea acestei perioade. Cînd corpul devine saturat cu iod, se observă o sporire a umidităţii în nas. În acest caz, se suspendă iodul pînă ce nasul revine la normal.

Pe măsură ce ne studiem, învăţăm să cunoaştem cînd avem nevoie de iod. Cînd observăm că somnul de noapte nu ne aduce reconfortarea pe care eram obişnuiţi să o simţim dimineaţa, trebuie să ne gîndim la reluarea tratamentului cu iod. Dacă învăţăm să-l folosim, el redă organismului capacitatea de a se reface şi a se păstra în formă bună.

Uleiul de ricin şi uleiul de porumb

Nu poţi studia medicina populară ani de-a rîndul fără să te loveşti de uleiul de ricin, care are o serie întreagă de aplicaţii în terapeutică. Nu mă refer aici la întrebuinţarea lui obişnuită ca laxativ, ci la acţiunea lui locală asupra pielii şi ţesuturilor de sub aceasta.

Primele mele cunoştinţe despre întrebuinţările externe le uleiului de ricin le-am aflat de la un bun medic de ţară care mi-a spus că el îl folosea pentru vindecarea nevilor. Am început, aşadar, să cercetez şi să inventariez cazurile în care se aplică extern acest ulei, în scopuri medicinale :

1. Metoda de tratare a nevilor constă în ungerea acestora cu ulei de ricin seara şi dimineaţa, frecînd uşor, cam de 20 ori, pentru ca uleiul să pătrundă în excrescenţă ;

2. Uleiul de ricin se foloseşte, de asemenea cu bune rezultate pentru tratarea ulceraţiilor pielii ;

3. Moaşele mai în vîrstă obişnuiau să aplice ulei de ricin pe ombilicul noului născut, atunci cînd se constata că se vindecă greu ;

4. Cu ulei de ricin se masează, de asemenea, pieptul femeilor pentru sporirea lactaţiei ;

5. Cînd ochii se congestionează sau sînt iritaţi, o picătură de ulei de ricin slăbeşte iritaţia şi aduce uşurare ;

6. La copiii mici, dacă părul nu creşte normal, se aplică ulei de ricin de două ori pe săptămînă, seara, înainte de culcare. Pielea capului se masează bine cu ulei, care rămîne aşa pînă dimineaţa, cînd se înlătură prin şamponare. După ce prin folosirea uleiului de ricin de două ori pe săptămînă se restabileşte creşterea normală a părului, întreţinerea acestuia poate fi asigurată prin aplicarea tratamentului o dată la două săptămîni sau o dată pe lună ;

7. Uleiul de ricin aplicat pe gene înainte de culcare, de trei ori pe săptămînă, duce la îndesirea lor şi le face să crească mai lungi. Acelaşi tratament se aplică şi la sprîncene ;

8. Uleiul de ricin se foloseşte şi pentru tratarea ochilor cîinilor de vînătoare, iritaţi în urma alergării prin iarbă ;

9. În cazuri de bronşită se aplică pe piept un amestec de două linguri de ulei de ricin şi o linguriţă de ulei de terebentină. Cu acest

amestec se masează puțin pieptul și apoi se acoperă cu o pătură. Dacă afecțiunea este ușoară, tratamentul se aplică seara la culcare ; dacă este gravă, de trei ori pe zi ;

10. În multe case de fermieri se păstrează întotdeauna la îndemînă cîte o sticlă cu ulei de ricin. Cei care cunosc remediile medicinii populare aplică acest ulei, cu o pană, pe orice tăietură, jupuitură sau rană ;

11. În cazul hemoroizilor externi, ungerea lor cu ulei de ricin îi înmoaie și astfel se pot retrage ;

12. Poate fi aplicat pe picioare de două ori pe săptămînă sau mai des, dacă picioarele au fost suprasolicitate. Tratamentul constă în ungerea și frecarea picioarelor cu ulei de ricin seara la culcare, după care se pun șosete de bumbac. În dimineața următoare pielea este catifelată și în general, senzația de oboseală și durere dispare. Uleiul de ricin poate fi folosit în același fel, seara și dimineața, pentru înmuierea bătăturilor și calusurilor, înlăturînd durerile. Acest tratament este un remediu specific împotriva bătăturilor moi.

Posedînd aceste date despre diferitele întrebuințări ale uleiului de ricin în medicina populară am început să-l experimentez și eu obținînd rezultatele următoare :

Un pacient, de profesie avocat, în vîrstă de 64 de ani, avea un nev pe marginea nării drepte ; la sfatul meu, a aplicat ulei de ricin seara și dimineața, frecînd ușor cu degetul pentru ca uleiul să pătrundă mai adînc. După 3 săptămîni nevul a dispărut.

Pe cînd potriveam ochelarii unei paciente în vîrstă de 62 de ani, am observat că aceasta avea un papilom de 3×3×3 mm pe partea externă a sprîncenei stîngi. Avea o suprafață netedă și aspectul unui mic ciorchine de strugure, de culoarea pielii. Întrebînd-o de cînd avea papilomul, am aflat că apăruse cu trei luni în urmă. I-am recomandat ca, de trei ori pe zi, să aplice pe papilom ulei de ricin și să mă țină la curent cu cele ce se întîmplă. După șase săptămîni papilomul a dispărut complet și fără urme, astfel încît nu mai puteai ști unde fusese.

O altă femeie, în vîrstă de 49 de ani, avea un papilom pe obrazul drept. Apăruse cu cel puțin 10 ani în urmă, dacă nu mai mult și era destul de jenant, pentru că atunci cînd se ștergea pe față, se agăța de prosop. Am măsurat papilomul și am găsit că avea o bază de 6×6 mm și înălțimea de 5 mm. După două săptămîni de tratament cu ulei de ricin, aplicat așa cum prescrisesem și în celelalte cazuri, papilomul a scăzut în dimensiuni așa încît acum nu mai era prins de prosop cînd femeia se ștergea pe față. După o lună, l-am măsurat din nou și am constatat că baza se redusese la 4×4 mm, iar înălțimea la 3 mm.

O tînără femeie, căsătorită, în vîrstă de 30 de ani, avea o aluniță de culoare brună, în mijlocul obrazului drept, cam de mărimea unghiei de la degetul mic. Aceasta era atît de închisă la culoare încît se distingea sub fard. Mi-am exprimat părerea că uleiul de ricin ar putea avea efect, dacă ar fi dispusă să încerce. Spunîndu-mi că o are de cînd era copil, a acceptat recomandarea mea. În fiecare seară înainte de culcare, după ce își înlătura fardul, ungea alunița cu ulei de ricin, ștergînd pie-

lea din jur. După o săptămînă, a observat că aluniţa a început să se deschidă la culoare. După alte trei săptămîni, aluniţa a dispărut complet. Locul unde fusese a rămas neted, iar culoarea pielii era acum la fel ca restul.

M-a interesat de asemenea problema aşa numitelor „pete de ficat", de culoare brună, care apar pe faţă şi pe mîini la persoanele vîrstnice. M-am întrebat dacă nu cumva ar putea da rezultate favorabile tratamentul cu ulei de ricin. Am dat de un pacient care avea vreo 12 pete de acest fel pe dosul fiecărei mîini şi i-am recomandat să aplice ulei de ricin seara şi dimineaţa. Pacientul a acceptat bucuros să mă asculte, avînd în vedere că şi el dorea să scape de ele. După o lună de tratament, petele au dispărut complet ; dacă nu le-aş fi văzut, n-aş fi ştiut niciodată că le avusese.

Am extins apoi studiile mele la uleiurile vegetale obţinute din boabele de porumb matur. Deşi produs pentru scopuri culinare am constatat că acest ulei are şi proprietăţi medicinale preţioase. Printre avantajele pe care uleiul de porumb le prezintă, este în primul rînd acela că se produce uşor ; în plus, ieftin şi se ia cu plăcere, fiind aproape insipid.

Uleiurile din porumb constituie o bogată sursă de acid. Analiza completă a unuia dintre aceste uleiuri, cu fiecare acid calculat pe baza cantităţii totale de grăsimi, indică : acid linolenic — 1,85% ; acid linoleic — 38,24% ; acid oleic — 42,78% ; acid palmitic — 7,56% ; acid stearic — 4,82% ; acid arahic — 0,22% ; acid lignoceric — urme.

Prescriind ulei de porumb, cîte o lingură la una sau la toate cele trei mese, se obţin rezultate pozitive în alergii, astme şi migrene, deoarece el ajută la menţinerea reacţiei acide a urinei. Uleiul de porumb contribuie substanţial la schimbarea chimismului organismului din alcalin în acid.

De asemenea, dacă pe marginile pleoapelor se formează solzişori şi mici granule, o lingură de ulei de porumb înghiţită la micul dejun şi alta la cină, timp de o lună, readuc de obicei pleoapele la normal. În acelaşi mod se tratează petele de eczemă uscată sau solzoasă de pe corp. Acestea dispar în interval de 1—2 luni. Folosit pentru curăţirea zonei eczematoase, uleiul de porumb înlătură solzii, lăsînd pielea moale şi suplă.

O lingură de ulei de porumb luată zilnic la una dintre mese, sau la toate trei, s-a dovedit a fi foarte eficace în combaterea edemului angionervos, care se caracterizează prin umflarea subită a uneia din buze, a unei părţi a feţei, sau a frunţii. În aceste cazuri, uleiul administrat oral duce de obicei la dispariţia umflăturii.

Am aflat de asemenea de la pacienţi că acest tratament dă rezultate şi în afecţiunile părului şi ale pielii capului. Administrat de două ori pe zi, oral, dimineaţa şi seara, în cazul cînd părul este fără vitalitate şi nu se poate folosi peria şi pieptenele, uleiul de porumb restabileşte luciul acestuia şi îl face uşor de aranjat. De obicei acest tratament înlătură mătreaţa în decurs de 1—2 luni.

Uleiul de porumb este bun şi pentru frecţii. În acest scop dau pacienţilor mei următoarele instrucţiuni : se încălzeşte uleiul şi se ma-

sează cu el tot capul ; se înfăşoară capul cu un prosop care a fost înmuiat în apă fiartă şi stors. Această operaţie se repetă de 5—6 ori. După aceea, se frecţionează capul cu săpun cu lapte. Părul devine aşa de lucios încît străluceşte. Unele mame au venit la cabinet pentru a-mi arăta ce frumos şi moale este părul copiilor lor după un şampon cu ulei de porumb.

În general, m-am convins pe deplin din propria-mi experienţă că întrebuinţările uleiurilor în medicina populară au la bază temeiuri serioase. Acestea ne reamintesc că medicina populară s-a dezvoltat folosind substanţe cu proprietăţi preventive şi curative naturale, care au fost totdeauna la dispoziţia omului. Uleiurile se găsesc în plantele de pretutindeni. Dacă reflectăm suficient pentru a ne aminti că natura este înţeleaptă, nu mai este nevoie să ne întrebăm : „Oare vor avea vreun efect ?“ Natura garantează pentru ele.

CAPITOLUL XIII

Importanța medicinii populare

Acum cîțiva ani, o pacientă înaintată în vîrstă mi-a adus o carte publicată în 1824. „Eu fiind ultimul descendent al familiei, mi-a spus ea, cartea nu are cui rămîne după moartea mea și de aceea doresc să v-o dăruiesc dumneavoastră". Cartea poartă titlul : „Botanistul american și medicul familiei". Ea tratează despre proprietățile medicinale ale elementelor vegetale, animale și minerale din natură și folosirea lor în practica medicală și chirurgicală.

Aruncînd o privire asupra observațiilor cuprinse în această lucrare și reflectînd la experiența mea în domeniul medicinii popoulare, am tras concluzii asupra metodelor ei de rezolvare a probelemelor ridicate de omul-pacient.

Din cauza instabilității climei, primul lucru pe care medicina populară din Vermont îl ia în considerare la declanșarea unei boli este influența vremii. Cînd temperatura exterioară scade, reacția sîngelui devine imediat mai alcalină, glandele suprarenale sînt mai active și tensiunea arterială urcă ; cînd sîngele devine mai alcalin înseamnă că chimismul țesuturilor s-a schimbat. Dimpotrivă, cînd temperatura exterioară urcă timp de cîteva zile, sîngele devine mai puțin alcalin, activitatea glandelor suprarenale scade, iar tensiunea arterială coboară de asemenea, ceea ce înseamnă că chimismul țesuturilor se schimbă în raport de condițiile predominante din mediul înconjurător.

Cum ne învață medicina populară să protejăm corpul împotriva schimbărilor frecvente ale vremii, care suprasolicită organismul uman ? În principiu, această protecție se obține prin menținerea la un pH acid a reacției organismului.

Dar cum se poate realiza acest lucru ? Prin asigurarea organismului cu o rație zilnică de acid, în funcție de răcirea vremii. Care este forma ideală a rației de acid ? Oțetul de mere, care este produs din mere întregi, reprezintă o formă pură de elemente ideale. Cum se ia această rație de acid ? Foarte simplu : cîte una sau mai multe lingurițe într-un pahar cu apă, o dată sau de două ori pe zi.

După ce rezolvă problema infulenței vremii asupra organismului, medicina populară își îndreaptă privirile spre influența mediului. Potasiul este pentru sistemul nervos ceea ce calciul este pentru oase. Lipsa de potasiu poate fi compensată prin adăugarea une picături de soluție Lugol la rația zilnică de oțet de mere. Aceasta satisface nevoia de iod și potasiu a organismului. Un exemplu de influență a mediului asupra

organismului este senzația de țîrîit, bîzîit, șuierat sau de alte zgomote într-una sau în ambele urechi. Această stare neplăcută poate fi înlăturată prin tratamentul indicat mai sus.

„Factorii de mediu". Aceasta nu este o simplă expresie. Factorii de mediu pot fi asemuiți instrumentelor care alcătuiesc o orchestră simfonică. Fiecare instrument în sine produce o melodie, dar fiecare melodie are un sunet al său propriu. Laolaltă, instrumentele creează muzica — dacă notele sînt executate corect. Pentru bunăstarea organismului fiecare factor povoacă rezultate clinice specifice. Ca și instrumentele folosite în muzica simfonică numai interacțiunea factorilor de mediu, care produc rezultate clinice prin intervenția lor în mecanismul corpului, „armonizează" organismul spre bine sau rău.

După ce a verificat influența vremii și a mediului, medicina populară se ocupă de influența hranei asupra organismului. Ea susține că noi clădim și reclădim această *„casă umană"* prin alimentele și lichidele pe care le consumăm și aerul pe cale-l respirăm. Ținînd seama de tipul rasial dominant al individului, care constituie un factor important, se apreciază regimul alimentar al tipului respectiv și, pe cît se poate se încearcă a se readuce individul la acest regim. De-a lungul secolelor, rasa a elaborat prin metoda încercării și erorii regimul alimentar adecvat ; la rîndul său acest regim a creat un tip de organism a cărui funcționare optimă se bazează tocmai pe el.

După ce rezolvă problema influențelor hranei și mediului asupra organismului, medicina populară își îndreaptă atenția spre străvechiul duel dintre celulele organismului și microorganismele dăunătoare. Firește că este greu să colaborezi cu natura dacă nu cunoști schema pe care ea o aplică pentru păstrarea sănătății. Cînd știm însă că microorganismele nocive se dezvoltă într-un mediu alcalin și că natura ne-a dăruit cu generozitate acizi — în fructe, rădăcini și frunze de plante comestibile —, putem aprecia mai bine nevoia de a urma sfatul naturii. Aceasta nu cere altceva decît să asigurăm organismului o cantitate suficientă de acid pentru a evita ca țesuturile să devină un mediu alcalin propice dezvoltării microorganismelor patogene.

Nu există om care să nu dorească să se bucure de sănătate, energie și rezistență suficientă, singurele condiții ce ne fac atît munca cît și distracțiile plăcute și productive. Vă asigur că dacă veți urma drumul schițat aici, puteți ajunge la sfîrșitul vieții cu o digestie, vedere, auz, intelect și rezistență fizică bune, într-un cuvînt, păstrîndu-vă integritatea tuturor facultăților fizice și psihice.

Sîntem înclinați să credem că știm o mulțime de lucruri despre organismul nostru și cum să-l păstrăm în bună stare. Într-o oarecare măsură, este adevărat. Sîntem însă departe de a ști tot ceea ce am putea ști. Personal am avut nevoie de mulți ani de observație pentru a înțelege medicina populară din Vermont și raționamentul terapeutic după care se ghidează ea. Într-un fel s-ar putea numi medicină demodată. Desigur că a fost multă vreme aplicată în practica zilnică de sute de generații și are în primul rînd un *caracter preventiv ;* originile ei țin de vremu-

rile primitive cînd oamenii şi animalele aflaţi în continuă mişcare, pur şi simplu nu aveau timp să zacă bolnavi : se mişcau sau mureau.

Civilizaţia cu stressurile şi eforturile pe care le impune a adus multe şi noi forme de tulburări şi boli, dar principile care stau la baza medicinii populare continuă a fi un mijloc permanent de lărgire a orizontului cunoştinţelor asupra acestora. Civilizaţia nu a adus nici o lege nouă a biochimiei şi fiziologiei şi nici nu a îmbunătăţit vreuna din cele vechi. Natura s-a îngrijit de toate acestea de la început, creind organismul cu un echilibru ideal. Boala reprezintă o dificultate în restabilirea echilibrului deranjat cu sau fără ştiinţă. Boala este un semnal care ne avertizează că am încercat să ne îndepărtăm de drumul principal trasat de natură.

Educat în spiritul medicinii ştiinţifice şi cunoscînd metodele acesteia, am avut totuşi o mare curiozitate pentru acest bogat izvor de cunoştinţe şi practici pe care-l reprezintă medicina populară din Vermont. În studiile şi cercetările mele mi-am propus anumite scopuri. În multe privinţe în nici un mediu nu putea fi mai greu de studiat şi experimentat cea ce recomandă medicina populară decît în acela al Vermontului. De aceea cred că măsurile care dau rezultate bune în condiţiile aspre ale Vermontului, pot funcţiona chiar mai bine în condiţii climatice mai blînde şi mai puţin capricioase.

Cu aceste consideraţii, am ajuns la capătul studiilor şi cercetărilor pe care mi-am propus să le fac. Pot trece acum de o parte, lăsînd locul altora să le continue, dar voi urmări întotdeauna, cu viu interes, rezultatele ce se vor obţine.

ANEXA A

Cîteva observaţii asupra animalelor

În creşterea puilor de găină se obţin efecte surprinzătoare, dacă în apa de băut a acestora se pune o anumită cantitate de oţet de mere. Aceştia cresc mai repede, penajul apare mai timpuriu, sînt mai viguroşi şi mai mari, au mai multă carne şi pregătiţi, sînt foarte gustoşi.

Am scris unui prieten medic care se ocupă în timpul liber cu creşterea curcilor, împărtăşindu-i rezultatele observaţiilor mele asupra puilor de găină. S-a hotărît şi el să adauge puţin oţet de mere în apa de băut a curcilor. Mai tîrziu mi-a comunicat constatările sale : carnea curcilor era foarte fragedă, iar oasele aveau o măduvă mai roşie, ceea ce indica un ritm intens de formare a globulelor roşii care ajută la regenerarea sîngelui.

Nurca este un animal de pradă şi se hrăneşte deci cu carne. Am urmărit cu atenţie o crescătorie de nurci care număra 200 femele şi 300 masculi. Împerecherea lor avea loc în fiecare an în luna martie şi de la tot efectivul se obţineau 3 500 de pui. Aceştia devin maturi în 3 luni şi sînt sacrificaţi în noiembrie şi decembrie, cînd pielicelele iau drumul pieţii.

Asupra acestor nurci am făcut următoarele observaţii. Nurca tolerează în raţia sa de hrană cel mult 11% proteine. Cînd conţinutul de proteine s-a ridicat la 20%, nurcile au început să moară. La autopsie s-a constatat că vezica urinară era plină cu pietre, despre care buletinul de analiză arăta că erau pietre de uraţi. Din această cauză au murit 40 de nurci, iar laboratorul afirma că moartea se datora cantităţii prea mari de proteine în alimentaţie. Cînd conţinutul de proteine din raţia de hrană a fost redus din nou la 11%, nici o nurcă nu a mai murit din cauza pietrelor la vezica biliară. Această observaţie ne face să credem că în general, între hrana prea bogată în proteine şi formarea de pietre la rinichi sau în vezica urinară, ar putea exista o legătură.

Nurcile manifestă o formă gravă de ameţeli care se poate asemăna cu sindromul Ménière. Se clatină şi merg în cerc, mai tîrziu se învîrtesc în jurul cozii apucînd cu botul vîrful acesteia şi muşcîndu-l continuu, într-un gest disperat de a se calma. Dacă ameţeala durează, ele continuă a-şi muşca coada în timp ce se învîrtesc, pînă ce o mestecă toată pe cei 30 de cm. În acest caz masculul devine fără valoare, deoarece pentru a se menţine în poziţie la împerechere, el trebuie să se sprijine în coadă. Literatura de specialitate pe care am consultat-o arată clar că această boală este cauzată de cantitatea prea mare de proteine în alimentaţie. Am aflat de asemenea că în stare sălbatică nurca obţine acidul de care are nevoie mîncînd fructe şi frunze.

Am recomandat proprietarului crescătoriei să adauge un sfert de linguriţă de oţet de mere la raţia fiecărei nurci care prezenta simptomele descrise mai sus, şi care par a fi foarte frecvente la nurcile de culoare pastel.

Cîteva dintre nurcile de culoare pastel de la această crescătorie au fost vîndute ca reproducătoare. Noii proprietari nu au adăugat oţet de mere la raţia de

hrană, iar rezultatul a fost că simptomele descrise au reapărut Acest fapt întăreşte ideea că animalul care primeşte hrană bogată în proteine trebuie să primească şi acid în cantitate corespunzătoare pentru a-şi păstra echilibrul său metabolic

Iată alte observaţii. Într-o turmă de capre a apărut o deficienţă de cobalt. Cobaltul există în corp în cantitate foarte mică. Pînă la această întîmplare niciodată nu mi-am dat seama în ce măsură poate fi distrus organismul cînd este lipsit de un microelement, chiar atunci cînd este necesar în cantitate infinitezimală. Observaţiile mele ilustrează cît de importante sînt microelementele pentru desfăşurarea normală a proceselor din organism.

1. În luna februarie, la una dintre caprele acestei turme au început să apară solzi pe corp. Am fost întrebat care este cauza, dar nu am putut da un răspuns.

2. Caprele au început să fie neliniştite la mîncare : într-o zi mîncau bine, în altă zi aveau mai puţină poftă de mîncare, dar o recăpătau în zilele următoare.

3. .Părul li s-a schimbat. Acesta nu mai avea luciu, a devenit mai fragil şi a început să cadă.

4. Caprele nu rămîneau gestante la prima montă, cum se întîmpla înainte, ci era nevoie de cîte 3 monte

Au apărut şi alte tulburări foarte greu de explicat. Un număr de 17 capre au murit prezentînd simptomele unor boli ce nu au putut fi identificate. Medicul veterinar local neputînd pune un diagnostic, s-a apelat la un specialist în boli de nutriţie a animalelor. Diagnosticul pus de acesta a fost lipsa de cobalt.

A fost consultat şi dr. Walter, medic veterinar în Ministerul Agriculturii, care a confirmat diagnosticul, arătînd că starea fizică a caprelor se datora lipsei cobaltului din organism.

A fost nevoie de 4 ani de zile pentru ca simptomele lipsei de cobalt în alimentaţia caprelor să apară. Aceasta ne face să credem că şi la om lipsa unui element trebuie să se instaleze cu mult înainte de apariţia simptomelor care-l aduc în starea de a apela la consultul medicului. Organismul cu deficit de cobalt este foarte sensibil la pneumonie şi la orice fel de infecţie.

Aproximativ 8 g de cobalt la o tonă de fîn sînt suficiente pentru evitarea lipsei acestui element. Tratamentul caprelor s-a conturat pe baza a numeroase încercări şi a constat din : în aproximativ 3—4 litri de apă s-au dizolvat bine aproximativ 28—30 g de cristale de sulfat de cobalt ; din această soluţie s-a administrat fiecărui animal în primele 10 zile cîte o linguriţă, timp de 13 săptămîni, după care tratamentul a fost întrerupt, deoarece caprele au început să scadă în greutate. Concluzia logică nu putea fi decît că animalele primiseră cobalt într-o cantitate care devenise toxică. Dacă în timpul administrării cobaltului caprele pierdeau pofta de mîncare, li se dădea 1/4—1/3 ceaşcă de zahăr tos de două ori pe zi, care în 24 de ore le restabilea pofta de mîncare.

Cobaltul este într-adevăr un microelement, ca şi borul, magneziul, cuprul, fierul şi iodul. Acţiunea precisă a acestor microelemente în nutriţia plantelor, animalelor şi omului nu este uşor de explicat. Înţelegem nevoia de azot, potasiu, fosfaţi, apă şi soare, atît la om cît şi la animale, dar despre microelemente credem doar că au rolul de catalizatori, care dau posibilitate plantei, animalului sau omului să valorifice mai bine elementele din hrana obişnuită.

Pentru a studia efectele unei hrăniri bogate în proteine m-am hotărît să iau în observaţie cirezi de vaci cu lapte. Prima a fost o cireadă de 54 de vaci de diferite rase. Înlocuirea vacilor în cireadă nu se făcea prin creşterea viţeilor, ci prin cumpărare de la alţi fermieri. Viţeii cirezii erau la rîndul lor vînduţi. Prietenul meu, bacteriolog la un centru de prelucrare şi desfacere a laptelui, mi-a spus că proprietarul cirezii avea cea mai mare producţie de lapte pe cap de vacă din cei 250 de fermieri care furnizau lapte centrului. Dar centrul urmărea atent laptele provenit de la această cireadă, din cauză că acesta conţinea deseori streptococi.

O a doua cireadă asupra căreia am făcut observaţii număra 45 de vaci de rasă Jersey. Tînăra femeie care le îngrijea obţinea permanent premii la tîrgurile şi expoziţiile de vite Jeresey. Vacile din cireadă erau întreţinute în special pentru selecţie şi reproducţie, astfel încît vînzarea viţeilor constituia principala sursă de venituri.

Pe lîngă cele 2 cirezi amintite, mai aveam în observaţie o cireadă de 50 de vaci Holstein care aparţinea cumnatului meu şi care fusese deseori premiată.

Proprietarul primei cirezi m-a primit bucuros, manifestînd mult interes pentru „problemele proteinelor" în hrana vitelor. Acesta avea 2 fraţi, amîndoi medici cu renume, cărora le ceruse sfatul asupra rezolvării dificultăţilor pe care le întîmpina cu vitele din cireadă dar nici unul nu putuse să-l ajute.

Pentru a mă pune în temă, i-am cerut să alcătuiască o listă cu problemele pe care le avea de soluţionat, listă pe care o reproducem mai jos :

1. Mamită (mastită) acută şi cronică. În timpul vizitei mele, tocmai se vindeau 7 vaci pentru tăiere, din cauza mamitei cronice şi prezenţei streptococilor în laptele lor ;

2. Dintre cele 54 de vaci care formau cireada, 20 rămăseseră sterpe. Unele erau deja sterpe de un an de zile. Această situaţie compromitea întregul plan de reproducţie şi de producţie de lapte ;

3. Bruceloză. Prezenţa avorturilor datorate brucelozei însemna pierderea viţeilor necesari pentru împrospătarea cirezii. La fătare, viţeii erau slabi şi de obicei după 2 săptămîni mureau. Acest fapt crea imposibilitatea realizării unui efectiv de vite tinere pentru înlocuirea pierderilor, iar avorturile întrerupeau succesiunea normală a perioadelor de lactaţie a vacilor ;

4. Taurii nu erau destul de viguroşi şi din această cauză era nevoie de monte repetate pentru ca vacile să prindă viţel ;

5. Vacile nu aveau poftă de mîncare ;

6. Fătările erau grele ;

7. Pentru că nu putea creşte viţei pentru completarea cirezii, proprietarul trebuia să-i cumpere. Aceasta însemna vaci cu anomalii, pentru că de obicei fermierii nu vînd cei mai buni viţei ;

8. Unele vaci suferau de artrită, ceea ce le făcea să se culce şi să se ridice cu greu ;

9. Vacile prezentau o mare sensibilitate la răceli ;

10. Sufereau de boli ale căilor respiratorii în lunile de iarnă ;

11. Paralizia membrelor la unele vaci, simtom al febrei vitulere, care apare după fătare ;

12. Vacile suferau de constipaţie.

Iată deci tulburări obesrvate, care cereau a fi înlăturate.

Am cerut şi d-rei Stone care avea în grijă cireada de 45 de vaci de rasă Jeresy, să întocmească şi dînsa o listă cu problemele ridicate de cireadă pentru a avea de la început unele date precise în studiul proiectat, Această listă cuprindea următoarele constatări :

1. Avorturi, ceea ce reduce numărul vitelor tinere oferite spre vînzare ;
2. Mari variaţii în talia viţeilor la naştere ;
3. Slăbiciunea acestora la naştere ;
4. Viţeii nu semăneau cu părinţii, ceea ce avea importanţă cînd viţelul era oferit mai tîrziu spre vînzare pentru prăsilă ;
5. Vacile de prăsilă nu rămîneau gestante de la prima montă.

După alcătuirea listei cu constatările făcute la cele 2 cirezi, mi-am procurat un aparat de tocat frunze, flori şi iarbă cu ajutorul căruia obţineam suc. M-am aprovizionat de asemenea cu hîrtie de turnesol avînd o gamă largă de reacţie, de la pH acid 4,5 la pH alcalin 7,5. Înarmat cu această maşină, cu hîrtie de turnesol, cu un carnet, o găleată cu apă şi o cană pentru a clăti după fiecare extracţie aparatul cu care produceam suc am început urmărirea acestor 2 cirezi la păşune în lunile mai calde ale anului, reuşind să constat lucruri interesante.

Prima cireadă păşuna pe un deal cu foarte puţini arbori sau arbuşti. Ferma căreia îi aparţinea cealaltă cireadă, de 45 vaci Jeresey, se întindea pe o vale străbătută de un pîrîu. Pe toate păşunile acestei ferme se întîlneau destul de des arbori şi arbuşti.

Contrastul dintre cele două ferme era deci favorabil studiului.

Am urmărit mai întîi cireada fermei de pe deal. Cînd am extras sucul din plantele preferate de vaci, am constatat că acestea aveau o reacţie acidă. Cînd am

extras sucul din plantele pe care vitele le ocoleau, trecînd peste ele, am constatat că aveau o reacţie alcalină. Acolo unde păşunea fusese îngrăşată în mod natural, iarba era mai mare şi de un verde mai închis. Înălţimea şi culoarea o făceau atractivă. Dar vacile nu o mîncau, evitînd aceste zone cu grijă. Cînd am controlat sucul ierbii din aceste locuri îngrăşate, am constatat că era totdeauna alcalin. Refuzul instinctiv al vacilor de a paşte iarba al cărei suc avea reacţie alcalină arată că acestea încercau să-şi refacă echilibrul chimic din organism. Timpul petrecut pentru a le observa nu era deloc pierdut. M-am deplasat apoi la ferma cu cireada de vaci de rasă Jersey pentru a le observa şi pe acestea la păşunat. Ceea ce m-a impresionat imediat a fost atracţia specială a acestora pentru frunzele anumitor plante din păşune. Am luat probe şi controlînd sucul extras am constatat că avea o reacţie acidă. Am observat de asemenea că în general vitele preferau să pască iarbă mai tînără.

Discutînd cu d-ra Stone, îngrijitoarea cirezii, despre preferinţa vacilor pentru anumite plante, ea a confirmat observaţiile mele adăugînd că centrul de colectare şi prelucrare nu sesizase niciodată indicii de mamită în laptele vacilor.

D-ra Stone a manifestat foarte mult interes pentru studiul meu şi mi-a promis că va încerca să facă chiar unele observaţii care îmi puteau fi de folos. Într-o zi mi-a telefonat să mă anunţe că era în curs de a duce cireada într-o păşune unde era în floare varza creaţă (furajeră) şi dacă doream, să fiu şi eu acolo.

Cînd cireada a intrat în această zonă, primul lucru pe care l-am observat a fost că vacile mîncau florile acestei verze înainteea oricăror plante din jur. Am controlat sucul şi am constatat că era acid.

Într-o altă zi cireada a fost dirijată spre un cîmp de trifoi după coasa a doua. De-a lungul anilor, în jurul acestei păşuni, răsăriseră cireşi sălbatici care acum erau mari. Cînd vacile au fost aduse în păşune, nici nu s-au atins de trifoi ci s-au îndreptat direct spre cireşii sălbatici şi au început să le mănînce frunzele, sprijinindu-se chiar cu picioarele anterioare pe tupină pentru a ajunge la crengile de sus. Vacile evitaseră, aşadar trifoiul care avea reacţie alcalină, preferînd frunzele cireşilor sălbatici.

Altădată aceeaşi cireadă a fost dusă într-o tarla de pe care se recoltaseră cartofii. Am fost surprins de faptul că vitele scormoneau cu copitele cuiburile rămase nerecoltate, mîncînd toţi cartofii pe care îi găseau. Ceea ce le atrăgea spre cartofi era tot reacţia acidă a sucului lor.

Am rugat pe d-ra Stone să mă ajute la o altă experienţă : să îngraşe o parte din păşune cu bălegar şi imediat ce vegetaţia va apare, să aducă vacile acolo pentru a vedea dacă, mînate din instinct, vor evita zonele de teren îngrăşate, sau vor paşte ierburile crescute acolo.

Astfel, în toamnă, aproape un sfert dintr-o păşune a fost îngrăşată cu bălegar de vaci, iar în vara următoare au fost dirijate spre această porţiune 16 vite tinere. Bălegarul fusese deja ţinut sub şopron timp de un an de zile, aşa că pe această parte a păşunii pe care fusese răspîndit, iarba era mai verde şi mai înaltă decît în rest. Linia de demarcare a porţiunilor fertilizate şi nefertilizate ale păşunii era, aşadar, uşor de observat.

Din cele 16 vite numai 2 au păscut în zona păşunii fertilizate. Acestea aveau în jur de 6 luni. Chiar în timpul cînd le urmăream, au părăsit acest sector îngrăşat şi s-au dus să pască în altă parte.

La aceeaşi fermă am avut ocazia să văd ilustrat în mod deosebit instinctul animalelor. Această fermă avea o vacă cu numele de Bobby, în vîrstă de 20 de ani şi datorită vîrstei i se rezervase locul ei special sub şopron, fiind lăsată să umble liberă în cadrul fermei. Am petrecut mult timp urmărind-o pe Bobby cînd colinda în jur, deoarece voiam să-i aflu cu ce se hrăneşte. Astfel am constatat că îi plăceau foarte mult frunzele de ulm. Despre compoziţia acestor frunze nu ştiu decît că au o reacţie acidă. Am observat însă că atunci cînd ţăranii se află la cîmp şi îşi dau seama că le este foame, mănîncă cîteva frunze de ulm, dacă sînt la îndemînă. Acestea potolesc senzaţia de foame.

În mod obişnuit, Bobby era legată cu un lanţ destul de lung în şopron pentru a-i fi mai uşor să se culce şi să se ridice. Într-o zi, scăpată din lanţ, am văzut-o îndreptîndu-se repede spre camionul cu hrană, încercînd să-şi bage botul în găleata cu oţet de mere. D-ra Stone a auzit zornăitul găleţii şi s-a dus să

vadă ce se întîmplase. Pentru a-şi da seama ce vrea să facă bătrîna Bobby, i-a pus găleata cu oţet mai aproape. Bobby a sorbit aproximativ o jumătate de litru de oţet şi apoi a plecat mulţumită, Acest fapt arată că şi organismul animalului bătrîn are nevoie de acid şi că animalul acţionează ca atare.

Laptele predat de fiecare furnizor centrului este supus analizei în fiecare săptămînă. Laptele obişnuit, nepasteurizat, din comerţ, poate conţine pînă la 400.000 cm^3, pentru cel pasteurizat limita permisă fiind 20.000 bacterii la cm^3

Cele 2 cirezi pe care le-am studiat la vremea aceea, produceau lapte de calitatea I, care trebuia să răspundă unor norme superioare. Furnizorilor de lapte de calitatea I li se cere ca laptele nepasteurizat să aibă cel mult 50.000 bacterii la cm^3, iar laptele pasteurizat cel mult 5.000 bacterii la cm^3. Cînd laptele predat de un furnizor conţine un număr mai mare de bacterii decît cel fixat, i se dă un termen de 2 săptămîni în care el trebuie să clarifice situaţia.

Numărătoarea bacteriilor se face în felul următor :

Din laptele ce trebuie controlat se ia 1 cm^3. La aceasta se adaugă 99 cm^3 de apă distilată. Din acest amestec se pune pe o placă Petri 1 cm^3, şi se adaugă 10 cm^3 de mediu de cultură steril. Se pune în termostat la temperatura de 33°C şi se ţine timp de 48 ore. Fiecare grup de bacterii va dezvolta o colonie, care poate fi văzută cu ochiul liber. Se numără coloniile de bacterii, iar rezultatul se înmulţeşte cu 100 pentru a se obţine numărul de bacterii pe cm^3 de lapte. Coloniile de bacterii pot fi numărate cu un microscop cu obiectiv slab.

După cele 2 scrisori adresate proprietarilor acestor cirezi prin care aceştia erau felicitaţi pentru numărul redus de bacterii din lapte de la cirezile lor, am continuat experienţele şi am constatat că atunci cînd oţetul de mere nu mai este adăugat în hrana vacilor, numărul bacteriilor din lapte creşte, iar atunci cînd primesc zilnic raţia respectivă de oţet, numărul de bacterii scade. Cred că cifrele de mai jos sînt elocvente :

Numărătoarea bacteriilor din laptele provenit de la cireada mixtă de 54 vaci de lapte

	Lapte nepasteurizat Calitatea I Toleranţa de bacterii 50.000/cm^3	Lapte pasteurizat Calitatea I Toleranţa de bacterii 5.000/cm^3
12 aprilie	20.000	800
28 aprilie	3.500	1.000
13 mai	30.000	500
18 mai	30.000	800
25 mai	3.000	600
30 mai	10.000	800
14 iunie	48.000	2.300
21 iunie	40.000	1.200
29 iunie	22.000	600

După 5 ani de studii şi observaţii făcute asupra acestei cirezi de 54 de vaci de lapte — în timpul iernii, în grajd, şi la păşune în lunile mai calde — am cercetat împreună cu prietenul meu fermier lista în care consemnase tulburările constatate iniţial la vacile din cireadă, pentru a vedea ce progres se realizase prin metodele aplicate şi a încerca să tragem învăţăminte din experienţa de pînă atunci. În urma măsurilor aplicate, am constatat următoarele :

1. Trecuseră 2 ani de cînd nici o vacă nu mai fusese sacrificată din cauza apariţiei mastitei. Mastita cronică dispăruse complet ;

2. Cît despre vacile care rămîneau sterpe, am constatat că în cei 5 ani, datorită administrării în hrană a oţetului de mere, cireada sporise la 70 de capete. Dintre acestea, în anul precedent rămăseseră sterpe numai 8. Toate cele 20 de vaci care fuseseră sterpe la data cînd am început studiul asupra cirezii prinseseră viţei în primele 4 luni de zile ;

3. În legătură cu bruceloza, cireada încă mai avea de suferit. Cu toate acestea, şi în această direcţie se făcuseră progrese. Avorturile scăzuseră ; în ultimul an se

înregistraseră numai 3 cazuri. În orice caz, avortul era acum amînat mult, pînă în ultima lună a gestaţiei. În fine, vacile care avortau nu mai pierdeau perioada de lactaţie, ci aceasta decurgea normal, ca şi cum perioada de gestaţie se consumase în întregime ;

4. Taurii îşi regăsiseră vigoarea ;

5. Vacile nu mai prezentau simptome de pierdere a poftei de mîncare ;

6. Fătările grele în cireadă dispăruseră total ; dacă se întîmpla ca placenta să nu fie eliminată imediat după viţel, în orice caz eliminarea ei avea loc în următoarele 4 zile, iar vacile nu aveau nici un miros sau supuraţii, aşa cum se întîmpla în trecut ;

7. Viţeii nou născuţi erau robuşti şi vioi ;

8. Artrita a apărut la o singură vacă, dar a dispărut repede ;

9. Răceala la cap a vacilor a dispărut.

10. Nu s-a mai semnalat nici un caz de afecţiune a căilor respiratorii ;

11. Febra laptelui însoţită de paralizia picioarelor, după naşterea viţelului, nu a mai apărut ;

12. Nu s-a mai semnalat nici un caz de constipaţie. În cazul apariţiei diareei, aceasta era înlăturată repede.

În acelaşi fel am examinat şi lista afecţiunilor din cireada d-rei Stone. Rezultatele obţinute în urma măsurilor aplicate au fost următoarele :

1. Avorturile dispăruseră ;

2. Viţeii erau de mărime normală ;

3. Se năşteau viguroşi şi robuşti, cu picioare puternice şi cu păr des. Ei se ridicau în picioare la circa 5 minute după naştere şi sugeau la vacă după maximum o jumătate de oră ;

4. Viţeii născuţi erau uniformi şi aveau instincte bune ; nu mai era nevoie să-i înveţi să bea din găleată, deoarece se pare că moşteniseră acest lucru de la mama lor ;

5. Reproducerea nu mai ridica probleme. Nevoia de monte repetate dispăruse.

Crescătorii de vite ştiu acum că prea multe proteine pot duce la afecţiuni ale ugerului. Un anumit procent de proteine inclus în hrana vacilor pare să dea rezultate bune. Dar dacă furajele sînt completate cu fîn de curînd cosit, care este bogat în proteine, rezultă o cantitate prea mare, care poate provoca deseori tulburări funcţionale ale ugerului.

Cînd la raţia de hrană a vacii se adaugă de 2 ori pe zi o cantitate convenabilă de oţet de mere, vaca consumă mai puţine furaje şi grăunţe. În ceea ce priveşte omul, dacă acesta consumă în timpul mesei un pahar cu apă amestecat cu una sau două linguriţe de oţet, se mulţumeşte cu hrană mai puţină. Explicaţia stă în faptul că cerinţele naturale ale organismului pentru hrană mai bogată în acizi sînt astfel satisfăcute.

Am citit cu mult interes o carte intitulată The Jersey (Rasa Jersey), publicată de Asociaţia americană a crescătorilor de vite (American Jersey Cattle Club). Aceasta face istoricul rasei de vaci Jersey, descriind mediul ei originar — insula cu acelaşi nume. Dintre toate datele m-au interesat îndeosebi cele privind solul insulei şi îngrăşămintele folosite.

Se pare că întreg solul acestei insule are o reacţie acidă. Nu conţine piatră de var şi nici cretă, iar ca îngrăşămînt se folosesc algele aduse pe ţărm de furtunile oceanice şi adunate după retragerea apelor. Pe lîngă humus şi potasiu, algele adaugă la sol sodiu şi iod, precum şi toate celelalte 46 minerale pe care le conţin.

La scurt timp după ce am citit această carte, am aflat că se importase o cireadă de vaci Jersey direct din insulă. Am profitat de prima ocazie ce mi s-a oferit pentru a vizita această cireadă şi primul lucru care m-a impresionat a fost lungimea corpului acelor animale. Nu văzusem niciodată vaci Jersey aşa de lungi. Taurul, care la data importării era cel mai bun de pe insulă, avea de asemenea un corp neobişnuit de lung. Pentru mine dezvoltarea corpului reflecta influenţa conţinutului de potasiu din algele marine folosite pentru fertilizarea solului. Fără îndoială că pe insula lor străveche animalele găsesc un sol acid, cu potasiu, iod şi alte asemenea elemente necesare organismului, pe care vacile Jersey, aduse în Vermont le caută cu stăruinţă.

M-am adresat apoi fostului profesor de chimie agricolă de la Universitatea Cornell, George W. Cavanaugh, rugîndu-l să-mi înlesnească vizitarea cirezii de la Overbrook Hospital din New Jersey, care cîştigase premiul Statelor Unite.

În timpul acelei vizite am discutat multe lucruri : despre producţie, modul de hrană, îngrijirea şi sănătatea vacilor din această cireadă. Am aflat astfel că fermierul folosea ca supliment de hrană un preparat din alge şi făină de peşte care se numea „manamar". Preparatul avea avantajul că oferea o alimentaţie bogată în proteine, fără riscul ca vitele să fie afectate de boli. Au decurs de aici o serie de întrebări. Oare proteinele erau acelea care constituie problema nr. 1 în îngrijirea cirezilor de vaci de lapte ? Oare aciditatea şi potasiul neutralizau toate efectele proteinelor aşa încît se putea obţine o producţie maximă de lapte fără a dăuna cu nimic sănătăţii vacilor ? Această vizită m-a condus aşadar în mod firesc la abordarea studiului proteinelor.

Lăptarii ştiu şi acum, după cum am mai remarcat, aşa de multe lucruri despre proteine încît sînt conştienţi de importanţa lor. Astfel, cînd cumpără nutreţul, prima lor întrebare este : „Ce procent de proteine are ?" De cele mai multe ori este singura întrebare. Mai mult nu-i interesează. Hrana poate conţine un procent de 16, 18, 20, 24% sau alt procent. În orice caz preţul şi rezultatele scontate sînt în bună parte apreciate pe baza procentului de proteine specificat pe eticheta de pe sac.

Iată un exemplu despre interesul, valoarea şi rezultatele combinaţiei acidului cu raţia de proteine. Proprietarul cirezii mixte de 54 de vaci cu lapte mi-a vorbit despre vaca lui preferată, de rasă Jersey, în greutate de 360 kg. Cu doi ani în urmă, bacteriologul de la centrul local de prelucrare a laptelui, precum şi medicul veterinar îl sfătuiseră să nu o mai păstreze. Dar pentru că ţinea foarte mult la această vacă, amîna mereu vînzarea ei pentru sacrificare. Vaca suferea de o mamită cronică. De fiecare dată cînd laptele ei era controlat de bacteriologul centrului, se găseau streptococi. Iată de ce în cele din urmă se ajunsese la concluzia că nu era utilă şi trebuia să se renunţe la ea.

Această soluţie se impunea, cu atît mai mult cu cît vaca urma să fete la începutul lunii noiembrie şi se aştepta deci ca mamita de care suferea să se agraveze. Odată cu naşterea viţelului, cantitatea de lapte sporea dar acesta nu putea fi folosit.

Am sugerat prietenului meu că mamita s-ar putea datora unui deranjament al echilibrului natural al organismului. Poate el nu ţinea seama de o veche regulă a nutriţiei, referitoare la grăunţe. Aceasta cere ca atunci cînd se folosesc grăunţe să se asigure suplimentar şi cantitatea de acid necesară ; şi poate că această vacă nu primise suficientă celuloză, practic nutreţ care conţine acid. În mod normal, vaca trebuia să fie hrănită cu frunze tinere şi fragede.

S-a căzut astfel de acord că peste raţia de hrană a vacii să se toarne cîte o linguriţă de oţet de mere pentru fiecare 45 kg de greutate vie a vacii şi cum aceasta cîntărea aproximativ 360 kg, însemna că se adăugau 8 linguriţe de oţet la fiecare raţie de hrană. Primind două raţii de hrană pe zi, i se administrau aşadar zilnic 16 linguriţe de oţet.

În ziua următoare administrării primei raţii de oţet, am telefonat prietenului meu pentru a mă informa despre modul cum a reacţionat vaca. Aceasta a mirosit hrana de cîteva ori şi pe urmă a mîncat-o cu lăcomie. După ce a terminat hrana, a mai revenit să lingă ieslea un timp. Am găsit că este foarte indicat să se continue tratamentul.

Administrarea oţetului de mere a început cu două săptămîni înainte de naşterea viţelului care a avut loc la 5 noiembrie. Ugerul vacii s-a normalizat şi mamita a dispărut. După naşterea viţelului, toate sfîrcurile ugerului au rămas normale, fără ca mamita să mai apară. Mai înainte, se încercase tratamentul cu sulfonilamide. În cei 2 ani anteriori, spunea amicul meu, îi administrase animalului cîteva kilograme din acest medicament ; părea să înlăture afecţiunea pentru o scurtă durată, după care aceasta apărea din nou.

După ce vaca a început să fie tratată cu oţet, s-a putut schimba şi compoziţia raţiei de hrană : primea jumătate din raţia de hrană cu 16% proteine şi jumătate cu 14%. La aproximativ 4 kg de grăunţe, această vacă în greutate de 360 kg dădea acum cîte o găleată de 13 l de lapte la fiecare din cele două mulsori, ceea ce în-

semna de două ori mai mult decît înainte, ameliorare datorată, fără îndoială, oţetului de mere.

Sacrificarea ei a fost amînată fără termen. La 4 februarie, întreg ugerul era în stare perfectă. Vaca mînca bine şi cu poftă. La aproape 3 kg de hrană corespunzătoare, conţinînd 14% proteine, dădea acum peste 17 l de lapte pe zi.

În mai, vaca continuă să se prezinte normal, fără reapariţia mamitei.

Iată concluziile la care am ajuns în urma folosirii oţetului de mere pentru tratarea mamitei la vaci :

1. După apariţia mamitei, partea din uger care fusese afectată îşi recăpătase consistenţa normală. Aceasta se apreciază prin palpare, precum şi pe baza cantităţii de lapte produsă de partea respectivă de uger ;

2. După vindecare, partea sau părţile de uger care au fost afectate sînt mai mici la început, dar după două luni revin complet la normal ;

3. Vaca Jersey a cărei mamită cronică fusese tratată cu oţet cu 2 ani în urmă, avea acum un uger perfect sănătos ; a devenit una dintre cele mai productive din cireadă ;

4. Cînd este vorba de un caz obişnuit de mamită, de exemplu umflarea unui sfert din uger, acesta revine la normal după o săptămînă de la începerea tratamentului cu oţet. În cazurile de mamită gravă, revenirea la normal a ugerului necesită două luni de zile ;

5. În ceea ce priveşte vacile afectate de mamită cronică, 75% dintre ele pot fi recuperate pentru producţie.

În urma experienţei cu acea vacă Jersey, am hotărît generalizarea tratamentului, dînd pentru fiecare vacă din cireadă cîte aproximativ 60 ml de oţet turnat peste raţie imediat după ce aceasta era pusă în iesle. Dacă potasiul era într-adevăr cel care ajutase foarte mult primei vaci, fără îndoială că solul putea fi tratat cu potasiu, în speranţa că se vor obţine rezultate similare.

Primul lucru care s-a observat după punerea în aplicare a metodei a fost sporirea producţiei de lapte pe cireadă. Cifrele tabelului de mai jos sînt grăitoare.

În luna martie a primului an fermierul nu s-a putut aproviziona cu oţet de mere. Explicăm prin această lipsă scăderea producţiei de lapte care rezultă din cifre. Ulterior, a obţinut 5 barili*) de oţet. Producţia de lapte a sporit, dar după

Date asupra producţiei de lapte obţinute de la vaci cărora nu li s-a administrat şi vaci cărora li s-a administrat oţet de mere în raţia de hrană

Perioada	52 vaci (fără tratament cu oţet de mere)	primul an: 54 vaci (tratament cu oţet de mere)	al doilea an: 54 vaci (tratament cu oţet de mere)
1—15 ianuarie	5425 litri	8000 litri	7465 litri
16—31 ianuarie	6134 „	8025 „	8000 „
1—15 februarie	6428 „	7358 „	7481 „
16—29 februarie	5843 „	6434 „	6419 „
1—15 martie	6955 „	6725 „ (fără oţet)	8299 „
16—31 martie	7429 „	7118 „	10089 „
1—15 aprilie	6708 „	6683 „ (reîn. trat. oţet)	9887 „
16—30 aprilie	6471 „	7208 „	9084 „
1—15 mai	7136 „	8525 „	8455 „
16—31 mai	8479 „	10514 „	10076 „
1—15 iunie	8302 „	9903 „	8993 „
16—30 iunie	7963 „	7910 „	8999 „

cum se vede din tabel, a fost nevoie de două săptămîni pentru sporirea cantităţii peste aceea a anului precedent. În luna iulie şi primele două săptămîni din august a aceluiaşi an, vacile au fost din nou lipsite de raţia de oţet, pentru că se aflau la păşunat şi în plus nu s-a socotit nici necesar. Dar imediat s-a înregistrat o scă-

*) 1 baril S.U.A. = 158 l

Perioada	52 vaci (fără tratament cu oțet de mere)	primul an 54 vaci (tratament cu oțet de mere)	al doilea an 54 vaci (tratament cu oțet de mere)
1—15 iulie	7510 litri	6915 litri (fără oțet)	8283 litri
16—31 iulie	8532 „	6023 „	8730 „
1—15 august	7335 „	5932 „	9152 „
16—31 august	7970 „	7668 „ (reîn. trat. oțet)	8997 „
1—15 septembrie	8086 „	8137 „	8034 „
16—30 septembrie	7515 „	8892 „	8847 „
1—15 octombrie	7354 „	9025 „	7780 „
16—31 octombrie	7917 „	9805 „	7617 „
1—15 noiembrie	7550 „	8662 „	8624 „
16—30 noiembrie	7190 „	7897 „	7852 „
1—15 decembrie	6776 „	7836 „	7812 „
16—31 decembrie	7867 „	8839 „	8818 „

dere a producției de lapte, ceea ce demonstra clar că oțetul de mere era cel care furniza animalelor elementele care lipseau din hrană. Așadar, pentru menținerea producției de lapte, era necesar să se continue tratamentul atît vara cît și iarna.

Să vedem acum ce influență au cei 60 ml de oțet adăugați zilnic în hrana vitelor, asupra conținutului de grăsime în lapte.

Cireada pe care o aveam în observație era în evidența Asociației de ameliorarea cirezilor de lapte și era controlată în mod regulat de un expert al acesteia. Expertul mi-a spus că din cele 23 cirezi pe care le controla, cea de care mă ocupam și eu, compusă din vaci Jersey, avea laptele cu cel mai ridicat conținut de grăsime. Adăugarea oțetului la hrana vitelor a început la 1 noiembrie. În aprilie următor, laptele de la cireadă indica un procent de grăsime de 5,1%. În luna mai, această cireadă de 45 de vaci Jersey avea 27 de vaci de clasă record.

Această clasă cuprindea exemplarele care dau aproximativ 500 litri de lapte pe lună și 18—20 kg de unt. Cifra de 27 reprezintă cel mai mare număr de vaci recordiste pe care această cireadă le-a avut vreodată ; înainte de aceasta, cel mai mare număr fusese 19. În septembrie următor, controlul laptelui indica 5,6% grăsime, ceea ce reprezenta procentul cel mai ridicat de grăsime în lapte, înregistrat pentru cireadă.

Expertul mi-a mai spus că vacile din toate celelalte cirezi aflate în evidența Asociației, consumau fiecare între 10 și 15 kg de fîn pe zi, în timp ce vacile din această cireadă Jersey rareori au depășit 10 kg în perioadele cînd li se adăuga la hrană rația de oțet.

Consumul de hrană pe cap de vită în perioada de observație a fost următorul :

— ianuarie-martie, în anul premergător administrării în hrana vacilor a oțetului de mere, 0,54 tone ;

— ianuarie-martie, în primul an de tratament, 0,51 tone ;

— ianuarie-martie, anul doi de tratament, 0,31 tone.

Din experiența tratamentului cu oțet de mere, prietenul meu a tras concluzia următoare : între 1 kg de hrană fără supliment de oțet și jumătate de kg hrană cu 60 ml de oțet adăugat în cele două rații zilnice, el a preferat cea de a doua variantă, deoarece aceasta ajuta la dezvoltarea maximă a cirezii într-o perioadă de timp dată. În ceea ce mă privește, sînt absolut convins că o bună parte din efectele pozitive obținute se datoresc potasiului din oțet, deoarece, așa cum s-a afirmat adesea în această lucrare, între cantitatea de potasiu din organism și dezvoltarea acestuia există o strînsă legătură.

În orice caz, trebuia să stabilim precis dacă ceea ce a ajutat vacilor să-și echilibreze rația de proteine a fost numai oțetul de mere, sau rezultatele obținute au fost cauzate de ceva asociat cu acesta ?

S-a constatat că atunci cînd cireada a fost dusă pentru prima dată pe o pășune din care numai o porțiune fusese îngrășată cu fosfați, vacile au păscut

numai iarba din această zonă neglijînd complet restul păşunii. S-a mai observat de asemenea că unele vaci mănîncă chiar fosfaţi, dacă li se oferă. Aceasta m-a făcut să mă întreb dacă, adăugîndu-se fosfacid raţiei lor de hrană, s-ar obţine aceleaşi rezultate ca şi prin adăugarea oţetului de mere.

Pentru această experienţă au fost alese 5 vaci, cărora li s-a înlocuit raţia de oţet cu acid fosforic, cîte o linguriţă de 2 ori pe zi.

Timp de aproape 2 săptămîni nu s-a semnalat nimic deosebit. Apoi, una sau mai multe părţi din ugerul vacilor a început să se umfle. Administrarea de acid fosforic a fost imediat întreruptă şi s-a revenit la suplimentul de oţet de mere, după care ugerul vacilor a revenit şi el la normal.

ANEXA B

Cîteva reţete de medicină populară vermonteză

Liniment pentru uşurarea durerilor musculare şi articulare

Se bate un gălbenuş de ou împreună cu o linguriţă de terebentină şi o lingură de oţet de mere. Unguentul se aplică pe locul dureros şi se masează bine. Se va constata o uşurare a durerii în zona respectivă.

Otrăvirea cu iederă

Se prepară un amestec din oţet de mere şi apă în părţi egale. Cu acest amestec se tamponează locul afectat şi se lasă să se usuce pielea. Se aplică de mai multe ori

Zona zoster

Pe suprafaţa pielii afectate se aplică oţet de mere de 4 ori pe zi şi de 3 ori pe noapte, dacă ne trezim. Senzaţia de arsură şi mîncărime dispare în cîteva minute după aplicarea oţetului. Tratamentul ajută la vindecarea mai rapidă a afecţiunii.

Prin frecarea uşoară a pielii cu oţet de mere înainte de culcare se evită transpiraţia în timpul nopţii.

Arsuri

Oţetul de mere aplicat pe arsuri înlătură usturimea şi durerea.

Varice

Tratamentul indicat mai jos este specific medicinei populare din Vermont. Am aflat de la pacienţi că el se aplică de asemenea în Scoţia, Anglia şi Germania. Pe zona cu varice se aplică oţet de mere dimineaţa şi seara şi se masează uşor. După o lună de tratament se va observa că varicele se micşorează. Pe lîngă acest tratament, se iau de 2 ori pe zi cîte 2 linguriţe de oţet într-un pahar cu apă.

Peciniginea (Impetigo)

Fără îndoială că pecinginea este o boală dintre cele mai contagioase. Aceasta se poate lua prin simpla atingere sau prin folosirea prosopului utilizat de bolnav. De obicei, începe prin apariţia unei pete sau coş de mărimea unei jumătăţi de bob de mazăre. Apare deseori pe obraz sau în jurul nasului, şi poate fi confundată cu o erupţie însoţită de senzaţia de frig sau febră. Curînd începe însă să se mărească,

se bășică, supurează și se întinde la alte părți ale corpului. În cele din urmă, erupția cu bășici se usucă și ia forma unei cruste galbene, care se desprinde ușor.

De fapt, pecinginea este o infecție a pielii cu streptococi și stafilococi. Poate fi luată de oricine și la orice vîrstă, însă copiii par a fi deosebit de sensibili la această infecție. Într-adevăr, dacă pacientul nu se abține de a atinge cu mîna nările, afecțiunea poate dura la infinit. Dacă însă este atent și se ferește de atinge părțile afectate, el se poate vindeca în 2 săptămîni.

Pentru tratamentul pecinginii, se folosește oțet de mere : se udă un tampon în oțet și se aplică pe fiecare loc afectat. Tratamentul se face de 6 ori pe zi, la intervale regulate, începînd de dimineață pînă la culcare. De obicei, pecinginea tratată astfel dispare în 2—3 zile.

Tricofiția

Această afecțiune este foarte frecventă. Zonele afectate au formă rotundă, cu solzișori, care la prima vedere par a fi niște pete fără păr pe ele. Examinîndu-se atent, se descoperă totuși resturi de fire de păr rupte aproape de piele. Petele pot fi însoțite și de inflamația pielii. În acest caz, inflamația variază ca aspect, de la o formă ușoară, de obicei cu crustă pe alocuri pînă la o roșeață accentuată cu unele umflături ale țesutului și puncte supurate. Glandele apropiate de zona afectată pot fi mărite. Petele apar cîte una sau mai multe și, de obicei, pe partea superioară sau posterioară a capului, dar pot apare în orice loc unde crește părul. Deși se pot vindeca și în mod spontan, în majoritatea cazurilor leziunile tind să persiste continuu dacă nu sînt tratate.

Băieții sînt afectați în proporție de 6—9 ori mai mult decît fetele. Boala este cauzată de o ciupercă ce se transmite de la un copil la altul. Ea se poate transmite și de la pisici și cîini. Mijlocul cel mai obișnuit de răspîndire al acestei boli pare totuși a fi schimbarea pălăriilor, a șepcilor sau scaunele cu spătar înalt, din sălile de teatru sau vehicule de transport, unde copiii îș pot freca capul de tapiserie.

Pe zona afectată, se aplică cu un tampon oțet de mere de 6 ori pe zi, începînd de dimineață pînă la culcare. Oțetul de mere este un antiseptic excelent.

ANEXA C

Mierea, antidot în alcoolism

De-a lungul anilor, medicina populară vermonteză a stabilit empiric, prin metoda încercărilor și erorilor, cum trebuie să se procedeze pentru dezintoxicarea alcoolicilor. Un individ în vîrstă de peste 40 de ani a băut de la 27 decembrie pînă la 10 ianuarie, astfel încît ajunsese pur și simplu paralizat. I s-au administrat 6 lingurițe de miere. După 20 minute, i s-au mai dat încă 6 lingurițe, iar după încă 20 minute, o a treia doză în aceeași cantitate. În 40 minute i s-au dat deci 18 lingurițe de miere. Lîngă patul lui, se afla o sticlă cu o înghițitură de băutură. Trei ore mai tîrziu, băutura era încă neatinsă. Tratamentul a continuat, administrîndu-se 3 doze de cîte 6 lingurițe de miere fiecare, la interval de 20 minute.

În dimineața următoare, a fost vizitat la ora 8,30. Dormise toată noaptea pînă la orele 7,30. Aceasta nu i se întîmplase de 20 de ani. Între timp totuși luase și ultima rămășiță de băutură. Mai întîi i s-au dat 3 doze de cîte 6 lingurițe de miere din 20 în 20 minute. Apoi a mîncat un ou fiert moale. După 10 minute, a primit 6 lingurițe de miere. Prînzul a constat din 4 lingurițe de miere luate înainte de masă, un pahar de suc de roșii și o bucată de carne tocată. Ca desert, i s-au dat încă 4 lingurițe de miere.

Unui prieten i s-a adus o sticlă de o jumătate de litru de băutură, care i-a fost servită odată cu cina. El a împins-o deoparte, spunînd că nu mai dorește așa

ceva. Şi într-adevăr, nici nu a mai băut după aceea. Acest om, care era beat turtă la ora 8 p.m., a fost trezit după 24 ore, prin administrarea a aproximativ 0,9 kg de miere.

Medicina populară vermonteză socoteşte că înclinaţia exagerată spre consumul de alcool este semnul lipsei de potasiu din corp. Mierea, conţinînd în bună parte potasiu, contracarează setea de alcool şi ajută substanţial la procesul de dezalcolizare.

În legătură cu cele spuse mai sus, am procedat la stabilirea reacţiei băuturilor alcoolice cu ajutorul hîrtiei de turnesol. Cu sprijinul unui barman prieten, care mi-a adus probe din diferitele băuturi alcoolice ce se vindeau la bar, am controlat reacţiile acestora precum şi ale apei gazoase care era folosită pentru prepararea lor. Reacţiile constatate prezintă următorul tablou :

Băuturi	Reacţii	Băuturi	Reacţii
Whisky	**pH 6,0 uşor acid**	**Vin de Jerez**	**pH 4,5 foarte acid**
Rom	**pH 5,5 acid**	**Vin de Porto**	**pH 4,5 foarte acid**
Apa de Vichy	**pH 7,0 uşor alcalină**	**Vermut**	**pH 4,5 foarte acid**
Bere	**pH 4,5 foarte acidă**	**Lichior de mentă**	**pH 6,0 uşor acid**
Apa gazoasă	**pH 5,5 acidă**	**Gin**	**pH 6,0 uşor acid**

Dacă ne amintim de instinctul animalelor şi al oamenilor care îi face să caute hrana acidă, putem înţelege mai bine de ce, după o zi de muncă grea, muncitorul pofteşte la o sticlă de bere, care are un pH foarte acid, de 4,5. Putem înţelege mai bine de ce unele persoane simt deseori plăcerea de a bea un aperitiv înainte de cină. Băutura alcoolică, avînd o reacţie acidă, satisface dorinţa instinctivă de acid. Este interesant de reţinut că vinul şi berea sînt cele mai acide băuturi alcoolice.

Faptul că atît cafeaua cît şi ceaiul sînt băuturi foarte acide, avînd reacţia pH = 4,5 ne face să înţelegem uşor de ce au devenit băuturi populare. În medicina populară vermonteză, singurul lichid care se recomandă în caz de boală este ceaiul.

ANEXA D

Analiza chimică a algelor

M-am deplasat anume la Universitatea Cornell, unde am petrecut o zi întreagă împreună cu regretatul profesor de chimie agricolă George W. Cavanaugh. El s-a ocupat mult cu cercetările asupra algelor şi am discutat de multe ori împreună despre acestea. Părerea lui era că organismul uman are nevoie de un supliment de hrană energetică pentru a face faţă cerinţelor extenuante ale mediului şi ritmului nostru actual de viaţă.

În primul rînd mi-a prezentat următoarele rezultate ale analizei asupra algelor :

Conţinut : Apă 60% ; Proteine (brute) 7,50 ; Fibre (brute) 7,20 ; Azot (extract liber) 45,28% ; Grăsimi (extracţie cu eter) 0,34 ; Cenuşă 33,68% ; total 100,00%.

Compoziţia aproximativă a cenuşii

Elemente minerale : Calciu 1,00% ; Fosfor 0,34% ; Magneziu 0,74% ; Sodiu 4,00% ; Potasiu 12,00% ; Clor 13,37% ; Sulf 1,00% ; Fier 0,04% ; Iod 0,19% ; Neidentificate 1,00% ; total 33,68%.

Tabelul de mai jos cuprinde elementele identificate în alge (Macrocystis pyrifera) de către Biroul Naţional al Pescuitului din S.U.A, prin aplicarea analizei spectrografice.

Analiza calitativă spectrografică a probei de cenuşă din alge

Elemente : Sodiu peste 10% ; Potasiu peste 10% ; Calciu peste 10% ; Fier 0,1% ; Aluminiu 0,1% ; Magneziu 0,1% ; Stronţiu 0,1% ; Siliciu 0,01% ; Mangan 0,01 la 00,1% ; Cupru 0,001 la 0,01% ; Cositor 0,001 la 0,01% ; Plumb 0,001 la 0,01% ; Vanadiu 0,001% ; Zinc 0,001% ; Titan 0,0001 la 0,001% ; Crom 0,0001 la 0,001% ; Bariu 0,0001 la 0,001% ; Argint 0,0001%.

În ceea ce priveşte vitaminele, algele sînt o sursă excelentă de vitamine A şi E. Ele sînt de asemenea o bună sursă de vitamina B, conţinînd şi vitamina D.

Datele nepublicate de prof. Cavanaugh la data vizitei mele arătau că algele conţin mari cantităţi de manitol, care este un purgativ uşor şi un stimulent al bilei ; mici cantităţi de lecitină, un compus cu fosfor socotit a fi de mare importanţă în sudarea oaselor rupte (mai cu seamă în cazul bătrînilor) şi carotină, o substanţă apropiată de vitamina A (provitamina A).

Compoziţia unei linguriţe de alge

Elemente	g	Elemente	g
Iod organic	0,00643	Fier organic	0,00144
Calciu organic	0,0388	Cupru organic	0,000036
Potasiu organic	0,4536	Fosfor organic	0,0108
Sulf organic	0,0324	Sodiu organic	0,0260
Magneziu organic	0,0324		

ANEXA E

Microbii şi alcalinitatea

Un prieten de la o facultate de medicină mi-a trimis spre informare o listă de bacterii dăunătoare organismului uman, împreună cu reacţia mediilor foarte favorabile dezvoltării acestora. Lista a fost întocmită de către catedra de bacteriologie, la cererea sa, dar pentru mine, şi conţine următoarele date :

Medii cu reacţie foarte favorabilă dezvoltării bacteriilor patogene

Microbi	Reacţia	Microbi	Reacţia
Stafilococi	7,4 alcalin	Gonococi	7,0 la 7,4 alcalin
Streptococi	7,4 la 7,6 alcalin	*Corynebacterium diphteriae*	7,2 la 7,4 alcalin
Pneumococi	7,6 la 7,8 alcalin	*B. abortus*	7,2 alcalin
Gripa H.	7,8 alcalin	*B. tularemiae*	6,8 la 7,3 alcalin
Meningococi	7,4 la 7,6 alcalin	*Clostridium tetani*	7,0 la 7,6 alcalin

Studiind această listă, se vede clar că microbii dăunători pentru organismul omului se dezvoltă într-un mediu alcalin. Acest fapt este deosebit de interesant şi constituie dovada că, la animale, ca şi la oameni, există un instinct care îndeamnă la căutarea hranei acide.

În lumina dovezilor de mai sus, sîntem îndreptăţiţi să presupunem că bacteriile patogene, care sînt dăunătoare organismului, există în lume pentru alte scopuri decît pentru a cauza boala la om sau la animale.

Natura a răspîndit vegetaţia acidă peste tot, cu mare generozitate, tocmai pentru a apăra corpul împotriva microorganismelor patogene, împiedicîndu-se astfel de a se transforma într-o sursă de infecţie. Instinctul, care face pe animale şi pe om să caute a consuma plante şi lichide acide, a fost dat acestora ca un mijloc de protecţie.

ANEXA F

Modul de preparare a oţetului din cidru must sau mere întregi

Băuturile obţinute din produsele fermentate anaerob din mustul de fructe, în special din mere, pere şi gutui sînt cunoscute, în general, sub denumirea de cidru.

Prepararea cidrului este aproape identică cu aceea a vinului.

Dintr-un cidru inferior de mere, pere, gutui etc. sau dn mustul acestor fructe, prin fermentare aerobă se poate obţine un oţet alimentar superior.

Oţetul preparat direct din mere se poate obţine în condiţii gospodăreşti după următoarea reţetă :

Merele se spală, se înlătură părţile putrede sau viermănoase, după care se strivesc sau se rad pe răzătoarea mare, folosindu-se şi cotorul. Se pot întrebuinţa cojile de mere, resturile rămase cu ocazia pregătirii dulceţurilor, a compoturilor etc. sau cele rezultate din presarea merelor pentru obţinerea cidrului.

Merele crude astfel strivite se pun într-un vas potrivit cantităţii de care dispunem. Pest acest terci se toarnă apă călduţă, care în prealabil a fost fiartă (0,5 l apă la 0,4 kg terci de mere).

Pentru prepararea oţetului de mere destinat consumului uman, se adaugă pentru fiecare litru de apă 100 g de miere. De asemenea, pentru a grăbi fermentaţia acetică, pe lîngă miere se mai adaugă la fiecare litru 10 g drojdie de bere (pentru panificaţie) şi 20 g pîine neagră uscată.

Vasul conţinînd acest amestec se păstrează descoperit într-o cameră cu temperatura de 20—30°C.

Fermentaţia acetică este favorizată de existenţa unui lichid cu conţinut scăzut de alcool (sub 20% substanţe zaharoase), de o temperatură cît mai constantă, în jurul a 20°C, şi de o suprafaţă cît mai mare de contact a amestecului cu aerul (fermentaţie aerobă).

Vasul va trebui să fie din sticlă (borcane), din lemn (butoiaşe fără capac) sau din ceramică smălţuită.

Pentru ca procesul de oţetire să decurgă în bune condiţii, vasele nu trebuie expuse la lumina soarelui, ci trebuie să fie aşezate la întuneric, întrucît razele ultraviolete împiedică fermentarea.

Pentru prima fază de fermentare, vasul se ţine la cald timp de 10 zile (temperatura 20—30°C) terciul de mere amestecîndu-se cu o lingură de lemn de 2—3 ori pe zi, după care se pune într-un săculeţ de pînză rară şi se strecoară prin presare.

Sucul obţinut se strecoară din nou prin tifon, se măsoară şi se pune într-un vas larg la gură.

Se mai adaugă eventual pentru fiecare litru de suc cîte 50—100 g de miere şi se amestecă pînă la completa omogenizare.

Pentru a doua fază de fermentaţie se procedează în continuare astfel :

Se leagă borcanul la gură cu tifon şi se păstrează la căldură pentru continuarea fermentaţiei.

Fermentaţia s-a terminat cînd lichidul se linişteşte şi se limpezeşte.

În funcţie de pregătirea corespunzătoare a sucului, de temperatură, etc., oţetul de mere va fi gata în 40—60 de zile, după care se trage cu furtunul în sticle, filtrîndu-l printr-un tifon aşezat deasupra unei pîlnii.

Sticlele vor fi bine astupate, ceruite şi se păstrează la loc răcoros.

Se consumă cu plăcere în diverse salate şi preparate alimentare, organismul uman solicitîndu-l în completarea hranei obişnuite. În condiţiunile indicate în prezentul volum, acesta se utilizează ca produs alimentar, dietetic şi terapeutic, în diverse afecţiuni.

CUPRINS

Tipărit la Institutul Internațional de Tehnologie și Economie Apicolă al APIMONDIEI

B-dul. Ficusului nr. 42, Sector 1, BUCUREȘTI

Lei 17